浙菜概述

鲍善芳

浙江东濒大海，有千里长的海岸线，盛产海味，如著名的舟山渔场的黄鱼、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾及蛎、蛤、虾、蟹，还有淡菜、象山青蟹、温州蛐蚌和近年发展的养殖虾等。浙北是“杭、嘉、湖”大平原，河道港叉遍布，著名的太湖南临湖州，淡水鱼名贵品种，如鳜鱼、鲫鱼、青虾、湖蟹等以及四大家鱼产量极盛。又是大米与蚕桑的主要产地，素有“鱼米之乡”的称号。西南为丛山峻岭，山珍野味历来有名，像庆元的香菇、景宁的黑木耳。中部为浙江盆地，即金华大粮仓，闻名中外的金华火腿就是选用全国瘦肉型名猪之一的“金华两头乌”制成的。加上举世闻名的杭州龙井茶叶、绍兴老酒，都是烹饪中不可缺少的上乘原料。

浙菜的历史，也就是浙江烹饪的历史，可上溯到吴越春秋。越王勾践为复国，加紧军各，并在今绍兴市的稽山，过去称“鸡山”，办起了大型的养鸡场，为前线准备作战粮草用鸡。故浙菜中最古的菜要首推绍兴名菜“清汤越鸡”。其次是杭州的“宋嫂鱼羹”，出自“宋五嫂鱼羹”，至今也有 880 年历史。从杭州近郊的良渚和浙东的余姚河姆渡两处人类活动的古遗址中发现，从猪、牛、羊、鸡、鸭等骨骸中证明，浙菜的烹饪原料在距今四五千年前已相当丰富。东坡肉、咸件儿、蜜汁火方、叫化童鸡等传统名菜均离不开这些烹饪原料。

南宋建都杭州，北方大批名厨云集杭城，使杭菜和浙江菜系从萌芽状态进入发展状态，浙菜从此立于全国莱系之列。至今八百多年的南宋名菜蟹酿橙、鳖蒸羊、东坡脯、南炒鳝、群仙羹、两色腰子等，至今仍是高档筵席上的名菜。绍兴除了清汤越鸡外，鲞扣鸡、鲞冻肉、虾油鸡、蓑衣虾球；宁波的咸菜大汤黄鱼、苔菜小方烤、冰糖甲鱼、锅烧鳗，湖州的老法虾仁、五彩鳝丝、嘉兴的炒蟹粉、炒虾蟹等，都有几百年的历史。温州近闽，受闽菜影响，烹调上讲究清淡，以海产品为主，像三丝鱼卷、三片敲虾等菜也历史悠久。

民国后，杭莱首先推出了龙井虾仁等新菜。但以杭菜为主的浙江菜系，基本上分为三大派别，一派以烹调北方风味的“京帮”馆子，即烹饪界一致看重的大帮菜，以烹调高档原料为主，如鱼翅、海参、燕窝、熊掌以及烤乳猪、挂炉鸭子（北京烤鸭），此帮杭州最强。另一派以红烧为拿手的徽帮，主要分布于杭、湖（吴兴）宁波等地，菜品以入味、重油、重芡、重色、经济实惠为主。另一帮即本地莱，真正的土生土长菜系。杭州规模较大的有西湖楼外楼，开设于清道光年间，以西湖醋鱼、龙井虾仁闻名。有城内清和坊的王润兴，人称“皇饭儿”。以鱼头豆腐，人称木榔豆腐，件儿肉、腌督笋拿手。绍兴有兰香馆，蓑衣虾球、专门烹制头肚醋鱼等标准绍菜。浙东宁波有东福园，咸菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼等名菜是正宗的宁波地方传统菜。

浙菜有它自己独特的烹调方法。除人们的地域性口味偏爱外，富饶的特产也是其中因素之一。

宋嫂鱼羹是用鳜鱼在水中煮，鱼剔除骨后将鱼肉放回原汤中加少许酱油、糖和较多的醋，不加油制作的工艺，创制了类似的“西湖醋鱼”。西湖

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

醋鱼制作简单，鱼经宰杀，刀工处理，水煮后捞出加调料而成，但技术标准要求很高。像这种烹调方法全国名菜中绝无仅有。绍兴名菜白鲞扣鸡也有类似情况，把鸡与白鲞（咸味黄鱼干品）同放一只碗中，不加油，蒸后其味芳香入味。宁波盛产黄鱼，将黄鱼与咸菜同煮，做出了汤浓味鲜清口的咸菜大汤黄鱼。嘉兴过去盛产大闸蟹，除小吃店摊外，酒楼饭店不出售整只湖蟹，而历来用蟹粉（即湖蟹的肉）烹制菜肴。浙南重镇温州，讲究用汤，“ 三片敲虾 ”、“ 三丝敲鱼 ” 均用高级吊汤。此外，杭州的泥烤菜 “ 叫化童鸡 ”，用茶菜作配料的 “ 龙井虾仁 ” 等等，都是独特的烹调技术。

七八十年代，浙菜仍以传统菜唱主角。80 年代末，有些传统菜已不受欢迎。取而代之的是 “ 甲鱼、河鳗 ” 到眼下的基围虾、带子、青蟹、膏蟹、鲜活赤贝、鲍鱼、小沙鱼等等，蛇、娃娃鱼、穿山甲、雉鸡、野猪、麂、鹿肉和狗肉已成为席中珍品。最主要的是，饮食服务的网点一年比一年壮大，特别是私人经济的发展，来势凶猛。到 1992 年底，杭州的私营个体餐饮已猛增到四千余家。在供应品种和烹调上，私营个体的做法基本实行“ 活杀现烹 ”，口味上听任食者的要求，这迫使国营大店也跟着做。杭菜部分在 “ 南风 ” 的影响下，基围虾、带子等取代了旧杭菜有些品种。一些传统菜加创新，绍菜仍占主位。宁波发挥了靠海鲜的优势，温州菜发展了许多以海鲜为原料的名菜。

浙菜

1.双喜临门

双喜戏梅，啼报喜讯的年画图案，造型生动，形象逼真，构图简洁明快。用“双喜临门”来取名，使人有吉详如意，幸福美好的感觉。

〔原料〕主料：熟鸡脯肉 200 克，卤香菇 100 克，蛋白糕 300 克，蛋黄糕 50 克，卤鸭肉 300 克，樱桃 30 颗，批把（听装）10 颗，琼脂 10 克，熟火腿（中腰峰）100 克。

辅料：精盐 5 克，味精 3 克，绍酒 5 克，麻油 5 克。

〔制法〕

1.用 51 厘米的大圆盘 1 只，将琼脂加水 600 克及适量的精盐、味精熬制成汁，倒入盘中，放平，晾冻作底。

2.将鸡肉切成丝，用味精、绍酒、精盐拌后，在盘中堆成两只对称的喜鹊模型，各用 5 片狭长的火腿排成扇形做尾羽，卤香菇切三角长片，排成羽毛形，盖在鸡丝模型的尾端，与尾羽相接，同样将白糕也切排成羽毛形，从尾部一层层的向前排盖在鸡丝上，做成喜鹊的身子；再用火腿、蛋白糕和香菇各 4 片排放成翅膀（另一只同样摆法）；大香菇剪制成喜鹊的头，用蛋白糕和小半颗樱桃做眼睛；用蛋黄糕刻制成喜鹊的脚爪。卤鸭肉批切成枝干状，两边对称放在喜鹊和下方作梅桩和枝干。

3.枇杷肉分成 5 瓣制成梅花形，中间放半颗樱桃做花芯，放在梅枝的各叉节处，下端花大，上端花小，枝头放半颗枇杷，如花苞状。

4.樱桃每颗分成两爿，在两只喜鹊的中上方，拼成一个“喜”字即成。

〔掌握关键〕

要严格注意讲究刀功精细，口味清香、清淡，有祥和、安谧、喜庆的气氛和效果。

2.满园春色

这组冷碟共由 15 种原料，13 种口味组成。荤素搭配，色彩和谐，刀工讲究，风味独特，造型大方。

【原料】

主料：鸭脯肉 150 克，黄瓜 150，鸡脯肉 150 克，素火腿 100 克，莴笋 100 克，皮蛋 2 个，咸蛋 2 个，鸡蛋 3 个，净鱼肉 100 克，蟹黄 20 克，酱猪耳 100 克，目鱼肉 100 克，牛肚 100 克，白萝卜 100 克，冬笋 100 克，海蜇皮 150 克、红樱桃 1 颗，黑芝麻 10 克，干辣椒 10 克，虾籽 10 克。

辅料：精盐 50 克，味精 50 克，番前酱、沙茶酱、红油、咖喱粉、香油、葱、姜适量，茴香、桂皮少许。

【制法】

1.用多种烹调方法将上述原料加工制成五香鸭、葱油黄瓜、酸辣鸡、素火腿、虾籽莴笋、三色蒸蛋、蟹黄鱼糕、五香酱猪耳、咖喱目鱼、茄汁牛肚、芝麻萝卜、沙茶冬笋、盐水虾、松形黄瓜和蒜泥海蜇丝备用。

2.将鸡脯、鸭脯、三色蒸蛋、黄瓜、莴笋、素火腿分别切成秋叶片装入外围 6 只桃形碟中，蟹黄鱼糕、酱猪耳、目鱼、牛肚、萝卜、冬笋切条按扇形排三层装入 6 只扇形碟中。

3.黄瓜切梳子花刀点缀在中间盘的边缘，对虾去壳摆上一围，中间放上海蜇丝，海蜇丝中央放上一颗红樱桃。

【掌握关键】

此组冷碟，日味多变，选料广泛，重点突出口味，要求下味要准确，刀功均匀，否则影响造型。

3.孔雀迎宾

孔雀迎宾意喻了主人对佳宾的热情、友好以及深沉、醇厚的感情。

【原料】

主料：热鸡脯肉 200 克，卤鸭脯 200 克，西式方火腿 100 克，卤冬菇 100 克，蛋白糕 100 克，龙眼 10 颗，蛋黄糕 100 克，番前 100 克，红樱桃 10 颗，嫩黄瓜 2 条。

辅料：琼脂 50 克，鸡蛋清 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，麻油 5 克。

【制法】

1.取大圆盘一只，将鸡蛋清打好倒入盘内蒸熟，然后将琼脂放入锅内放水加温溶化后，倒入盘中蒸熟的蛋清上面，冻结后作为孔雀造型的底面。

2.将白鸡脯切丝，拌入调料，放入盘中适当位置作孔雀躯体垫底，方火腿、卤冬菇、蛋白糕、蛋黄糕、番茄、黄瓜，切成鸡心形片，按色泽排放，形成孔雀的尾部。

3.卤冬菇、蛋白糕、方火腿、黄瓜切成小秋叶形及柳叶条，按色泽层次摆成孔雀颈部及躯体的羽毛，红樱桃做孔雀的羽冠和嘴角，蛋白糕修成小圆，放上一小粒樱桃做眼。

4.将鸭脯肉切成条形，作停孔雀的树枝，樱桃、黄瓜、龙眼，分别作为孔雀四周的装饰陪衬，使冷盘成为较完整的孔雀迎宾画面造型。

【掌握关键】

图案的造型要注意分寸，刀功均匀，造型生动，栩栩如生，使宾客能感到主人的热忱。

4.雄鹰展翅

雄鹰是人们认为在鸟类中最“凶猛”的一种，设计这组冷拼，要求形象传神。

【原料】

主料：烤鹅脯 200 克，烤鹅腿 100 克，卤水猪肝 200 克、，黄蛋糕 50 克，熟火腿 50 克，紫菜卷 100 克，白蛋糕 50 克。

【制法】

1.取部分不带皮的鹅脯肉批片，放盒中装成鹰坯，作垫底用。取一块带皮鹅脯肉斜批成 8 厘米长、1.5 厘米宽的狭长片，搭片装成雄鹰尾翎。猪肝、火腿、黄蛋糕切成大、中、小柳叶片，逐层排装，用长条鹅皮切梳子花刀，用其边组成身羽翅膀。

2.冬菇切梳子花刀装鹰颈、羽，取一片剪成头，装上白蛋糕雕成鹰眉、眼。鹅腿修切成 2 只鹰腿，黄蛋糕雕成爪装好。

3.紫菜卷等切片在鹰下部叠成山形。再用其他原料装成 4 只围碟，以利于食用。

【掌握关键】

做底坯时要考虑到整只鹰的比例，重点突出鹰头的细长和鹰爪的锐利，突出鹰的“凶”神。

5.宁馨

这组冷拼构思精明，以静取胜，色彩和谐，形态生动。

【原料】

主料：白蛋糕 250 克，熟胡萝卜 200 克，番茄 60 克，黄瓜 150 克，胡萝卜鸡卷 100 克，紫菜卷 100 克，熟火腿 50 克，烤鸭脯 50 克，烤制网状嵌面 1 只，白萝卜卷 50 克，西兰花 20 克。

【制法】

1.将黄瓜、胡萝卜取成 8 厘米长的片，卷堆成马蹄莲叶，用白蛋糕切成凤尾片卷成二朵马蹄莲花，中间用胡萝卜装上花蕊。番前去籽，去皮，装卷成一朵马蹄莲花，胡萝卜鸡卷也切片卷成马蹄莲花。

2.在盘的下方，装上烤制肉状嵌面，里面按紫莱、咸蛋卷、熟火腿、烤鸭脯的次序，并切成小方块堆放成三层，按底、中、上 5、4、3 的比例堆放。

3.用黄瓜皮切成枝杆装上，连接处用西兰花点缀，在胡萝卜叶上方用白萝卜卷做成小花点缀，用其他原料做成四味小碟供食用。

【掌握关键】

这组冷碟在拼装时，要注重色彩调和，造型大方、自然。

6.秋实

金秋，是丰收的季节，秋天的果实，意喻了劳动人民丰收后的喜悦、祥和之情。这组冷碟的构图表达了对秋收的一种寄寓。

【原料】

红曲米素火腿 150 克，白鸡脯肉 150 克，熟火腿 250 克，鱼糕 150 克，咖啡冻糕 200 克，黄瓜 2 条，红樱桃 5 颗，金瓜丝 250 克，鹌鹑皮蛋 24 个，白萝卜卷 200 克。

【制法】

1.将金瓜丝按事先构图作好秋叶的垫底，将黄瓜切成柳叶片，沿秋叶边缘一片一片叠一周，作为垫衬。将红曲米素火腿取成 2.5 厘米长的柳片，在秋叶的第一片叶上重叠摆好，依次将鸡脯肉，熟火腿、鱼糕、咖啡冻糕切成柳叶片重叠摆好。

2.白萝卜卷斜刀切成均匀小段，在秋叶中间围成一朵大理花，鹌鹑皮蛋堆放在秋叶下方，形似一串丰硕的葡萄。

3.在秋叶主体旁边，用黄瓜、红樱桃再摆一串小葡萄，再用黄瓜皮丝卷成葡萄藤，即成。

【掌握关键】

布局要合理，构图要精巧，色彩要调和，造型自然大方。

7.荷

此冷盘取村子西湖十景之一“ 曲院风荷 ”的风景胜地，用写意的手法构成了冷盘的主题。

【原料】

琼脂 20 克，蛋白糕 100 克，蛋黄糕 100 克，熟火腿 150 克，莴苣笋 125 克，熟鸡脯 125 克，五香牛肉 100 克，黄瓜 150 克，糖．水胡萝卜 125 克，番前 100 克，拌鸡丝 100 克，盐水虾 2 只，青椒 25 只。

【制法】

在总盆底放上之只盐水虾，将琼脂熬溶化后，盛入总盆冷却凝结成底盘。将鸡丝垫底，蛋白糕、离苣笋、熟火腿、熟鸡脯、五香牛肉等经刀工处理后，根据预定位置拼入盆内，采用翻的手法，制成一张大荷叶，用番前做荷花，黄瓜做荷叶梗点缀画面，即成。

【掌握关键】

掌握此冷碟的关键在于刀工，刀工的处理必须有较高的要求，方能做到厚薄均匀，造型自然。

8.锦绣中华

天安门前的“华表”，是中华民族的一种象征。这组冷碟采用“华表”造型，辅以十多种原料组成一幅立体绚丽的华表“画面”。故取名为“锦绣中华”。

【原料】

熟鸡脯肉150克，卤鸭脯肉150克，烧鹅脯肉150克，熟火腿肉150克，叉烧肉150克，蛋白糕150克，蛋黄糕250克，素火腿150克，蟹黄鱼粒150克，南瓜颈1只计250克。

【制法】

1.火腿切成宽1.7厘米、长8.5厘米、厚0.3厘米的长方形薄片10片，叠成扇面形，修齐，将剩下的零料垫底，叠片平铺在盘的一边。同样手法，将火腿切成宽1.7厘米、长4厘米、厚0.3厘米的片，叠成小扇面形，放在里面形成交叠两层。

2.将卤鸭脯、熟鹅脯、熟火腿、叉烧肉、蛋自糕、素火腿、蟹黄鱼糕均切成同火腿大小的片，搭配好色彩，同火腿方法一样叠好。全部完成后，正中间修正成一正方形。

3. 用蛋黄糕雕成“汉白玉护栏”，围在正方形四周，用南瓜颈雕成“华表”放在正中央。

【掌握关键】

选料讲究，刀工精细，荤素搭配，色彩鲜艳，是组合此组冷碟的关键。

9.鸳鸯戏水

民间将鸳鸯戏水比喻为夫妻之间一种美好生活、和谐感情的象征，这组冷拼将这种愿望和思绪形象化。

【原料】

烤鹅脯 250 克，熟火腿 200 克，白蛋糕 150 克，黄蛋糕 150 克，黄瓜 2 条，罐头鲜蘑、熟笋尖、发菜、小葱各少许，熟火腿膘油. 100 克，咸鲜目鱼丝 250 克，蒜泥海蜇皮丝 150 克，咖喱牛百叶 250 克，盐水对虾 200 克，芥末鸭舌 30 克，前汁鱼卷 250 克，红椒萝卜卷 250 克，咸鲜莴苣丝、芥菜叶柄各少许。

【制法】

1.用目鱼丝、牛百叶丝、膘油丝在大长盘中装成一对鸳鸯底坯。用火腿切小柳叶片作雌身羽毛，鹅脯切小柳叶片，蘑菇切圆片装成翅。梳子冬菇做颈部羽毛，煎一只冬菇作头，黄蛋糕雕刻成嘴，白蛋糕雕眼，雌鸳鸯即成。

2.鹅脯批长条片装作雄身尾羽，白蛋糕切小柳叶片作身部羽毛，鹅脯、火腿切柳叶片分层装成翅羽，梳子形鹅皮作腹部羽毛，白蛋糕、黄蛋糕、黄瓜、火腿四种柳叶片逐层装成颈羽，用火腿片装成立羽，黄瓜雕成冠，黄蛋糕雕嘴，白蛋糕雕眼，雄鸳鸯即成。

3.笋尖雕藕，黄瓜雕莲叶，装于鸳鸯前面，葱丝在腹下装成小波即成。将其余原料装盘成四冷碟，用以点缀。

【掌握关键】

鸳鸯戏水，要求拼摆时立体感强，色彩绚丽，注重刀工。

10.彩蝶总盆

捉一只艳丽的彩蝶，是每个人孩提时的梦想。三月的西子湖边，随着清风拂柳，到处可见缤纷的蝴蝶。彩蝶总盆也寄予了人们对美好生活的向往。

【原料】

咖啡冻糕 100 克，熟火腿 100 克，蛋黄糕 150 克，蛋白糕 200 克，熟鸡脯肉 150 克，卤鸭脯肉 100 克，青黄瓜 150 克，胡萝卜 50 克，糖水枇杷 2 个，樱桃 8 粒，卤香菇 2 朵，小葱 2 根，精盐适量。

【制法】

1.选用洁净大圆盘 1 只，将熟鸡脯肉切成丝拌入少许精盐，铺放在盘的适当位置成大小两只蝴蝶翅膀的底。

2.把咖啡冻糕、熟火腿、胡萝卜和蛋黄糕、蛋白糕 100 克均切成长 3 厘米、宽 1 厘米和长方块，再将一端用小刀修成圆形切成薄片，依次摆成 2 只蝴蝶的翅膀。樱桃 3 颗切成圆粒，放在翅及尾翅后端。

3.将卤鸭脯肉 50 克批成长 3 厘米、宽 1 厘米的薄片，裹卷成蝴蝶的身子。卤香菇修成蝴蝶足。小葱切成细丝，装成蝶须。樱桃 1 粒修成直径 0.1 厘米的圆形，装成蝴蝶眼睛。

4.卤鸭脯肉 50 克修成花枝形，青黄瓜修成花叶，枇杷、蛋白糕 100 克，樱桃 4 粒批片拼放成花朵状，置适当位置即成。

【掌握关键】

刀工精细，造型优美，拼装成逼真的形态，需要娴熟的刀工为基础，荤素搭配，方能有色彩的绚丽。

11.东坡肉

此菜相传出自宋代大文学家苏东坡的故事。宋元佑年间（约公元 1090 年），苏东坡出任杭州刺史，发动民众疏浚西湖，大功告成，为犒劳民工，吩咐家人将百姓馈赠的猪肉，按照他总结的经验：慢著火少著水，火候足时他自美，烹制成佳肴。与酒一起分送给民工，家人误将酒肉一起烧，结果肉味特别香醇可口，人们传颂东坡的为人，又将此独特风味的块肉命以“东坡肉”，经历代厨师的不断总结发展，而被公推为杭州第一名菜。

【原料】

主料：猪五花肋肉 1500 克。

调料：白糖 100 克，绍酒 250 克，酱油 150 克，姜块 50 克，葱 50—100 克。

【制法】

1.将猪肉刮净皮上余毛，洗净后放入沸水锅汆约 3—5 分钟，煮出血水，捞出切成 20 个小方块。

2.取大沙锅 1 只，用小竹架垫底，铺上葱、姜块（去皮拍松），将猪肉皮朝下排放在葱、姜上，加入糖、酱油、绍酒，再放入葱结，加盖用旺火烧沸，密封沙锅边缝，置文火上焖 2 小时左右，启盖，将肉块翻身（皮朝上），继续加盖密封焖至酥熟，将沙锅端离火，启盖，将肉分装入特别的小陶罐中，撇去肉汁上的浮油，将汤汁分装入罐，加盖密封，用旺火蒸半小时左右至肉酥透即可。

【掌握关键】

1.原料必须选用皮薄、肥瘦相间的新鲜猪肋条肉（以金华“两头乌”猪为最佳），经汆煮定型，再用直刀切成大小均匀的方块（块的大小也可根据各人的爱好改刀）。

2.以酒代水（也可加少许水），调料必须一次加足，以突出醇香的地方风味。

3.焖蒸结合掌握好火候，用旺火煮沸，小火焖酥，再用旺火蒸至酥透，才能达到肉酥烂而形不变，油润不腻入口香糯的要求。

12.干菜焖肉

猪肉枣红、干菜油黑，鲜香油润，酥糯不腻，咸鲜中略带甜味，这是干菜焖肉的风味特色。

干菜，俗称“霉干菜”，用芥菜腋制晒干而成，是浙江绍兴的土特产，馨香鲜嫩，久储不易变质，长期来绍兴城乡居民都有自制干菜的习俗。“干菜焖肉”也成了群众喜爱的传统莱肴。周恩来总理生前多次未浙江，也爱吃这道富有绍兴田园风味的特色菜。

【原料】

主料：带皮猪肋肉 400 克，干菜 60 克。

调料：白糖 40 克，酱油 25 克，绍酒 10 克，红曲米 5 克，味精 1.5 克，葱、茴香、桂皮适量。

【制法】

1.肋条肉洗净切成 2 厘米见方的小块，放入沸水锅氽约 1 分钟，去掉血水，用清水洗净。干菜洗净挤干水分，切成 0.5 厘米长的小段。

2.锅中入清水 250 克左右，加酱油、绍酒、桂皮、茴香，放入肉块，加盖用旺火煮至八成熟，加红曲米、白糖和干菜，翻拌均匀，改用中火煮约 5 分钟，至卤汁将干时，拣去茴香、桂皮，加入味精，起锅。

3.取扣碗 1 只，先放少许煮过的干菜垫底，然后将肉块皮朝下整齐地排放于上面，盖上剩下的干菜，上蒸笼用旺火蒸约 2 小时，至肉酥糯时取出，覆扣于盘中，放上葱段即成。

【掌握关键】

1.条肉应选用新鲜带皮五花硬肋肉，肥瘦相间，肉质坚实；干菜要选用质嫩、清香、味鲜的绍兴产芥菜干。

2.肉的切块要大小均匀，焖制时间适宜，至汤汁将干即可起锅。

3.蒸时必须用旺火蒸至肉质酥糯。家庭制作也可反复蒸数次，使肉与干菜的味互相吸附，更为可口入味。

【注】

红曲米：又名红曲，是我国特有的天然红色色素。它是将红曲霉培养在稻米上制成，为不规则形状的碎米，含有大量的天然红色素。

表面呈棕红色，质轻脆，断裂面呈粉红色，
味清淡，略带酸味。以鲜红、质轻，入水不沉为上品。磨成粉状即为红曲粉。红曲色素性质无毒，对蛋白质有很强的着色力。我们祖先早在宋代就已了解和应用，是使用广泛的一种天然食用色素。荷叶放入粉肉 1 块，包成小长方块，放入蒸笼用旺火蒸 2 小时左右至酥熟即成。

【掌握关键】

1.炒米时应掌握好火候，不能炒焦，否则蒸肉焦苦；磨粉不宜过细，否则发糊。

2.肉块要腌渍入味，拌粉时要使每块肉的表层和中间的刀口处都应均匀地沾上米粉。

3.蒸时火要旺，蒸至酥烂成熟，否则粉肉脱离，影响口味。

4.荷叶粉蒸肉也可采取另一种制法：将拌好的肉块，放在垫有鲜荷叶的大碗中（或盘中），上面复以荷叶，上笼用旺火蒸至酥熟，然后再用小张荷叶分块包好，吃前再上笼焖蒸约半小时即成，此法荷叶外观鲜绿，肉质更添

清香。

【注】

山柰：又称“沙姜”。姜料，多年生宿根草本。根状茎有香气，供药用，可治心腹冷痛、风虫牙痛等症。也可用作香料。

14.苔菜小方㸆

苔菜即“干苔”、“海苔菜”，俗称“海青菜”、“海菜”、“苔条”。属石莼科植物。营养成分高于石莼。蛋白质含量达 16%。中医认为其味咸、性寒，可消结、软坚、化痰。烹调上多以其干制或腌制后食用。“苔菜小方烤”是浙东宁波地区的风味肉菜，具有卤汁稠浓、肉块酥糯不腻，苔菜清香、咸鲜合一的特点。

【原料】

主料：猪五花肋肉 600 克。

配料：干苔菜 25 克。

调料：葱段 5 克，白糖 40 克，红腐乳卤 25 克，绍酒 25 克，酱油 25 克，熟猪油 25 克，熟菜油 500 克（约耗 50 克）。

【制法】1.肋肉刮净皮上余毛洗净，放入沸水锅煮至八成熟捞起（原汤待用），抽去肋骨，切成 3 厘米见方的块，共约 16 块。干苔菜拣去杂质，扯松。切成 3 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，下熟菜油 25 克，七成热时，投入一半葱段略煸，放入肉块，加绍酒、红腐乳卤和白糖 20 克，倒入煮肉的原汤，沸后改用小火炯烽至酥烂，转旺火收浓卤汁，淋上猪油，转动炒锅，将肉块翻个面，放上另一半葱段，装入盘的一边。

3.另取炒锅置旺火上，下熟菜肉至五成热时，投入苔菜速炸一下（保持绿色），即用漏勺捞起置于盘的另一边，撒上白糖 20 克即成。

【掌握关键】

1.肉块应先汆后改刀，以保持外形的整齐美观；烹调时要大火烧开，小火焐焖酥烂，然后再收卤汁，否则影响成熟和口味。

2.炸苔菜应掌握好油温，速炸速取，油温过低，会“坐油”；温高、慢炸，易炸焦苦味。

15.南肉春笋

传闻宋代大文学家苏东坡曾作有一首诗曰：“ 可使食无肉，不可居无竹，无肉令人瘦，无竹令人俗。 ” 有人接此句曰：“ 若要不瘦又不俗，最好餐餐笋烧肉。 ” 此事的确切根据虽一时难以考查，但苏翁喜竹爱肉这是众所周知的。“ 南肉春笋 ” 用猪五花咸肉与鲜嫩的春笋同煮，具有爽嫩香脆、滋味和润的特点，雅俗共赏，是一道颇受人们喜爱的时令佳肴。

[原料]

主料：熟猪五花咸肉 200 克，净嫩春笋 250 克。

配料：绿色蔬菜 10 克。

调料：咸肉原汤 100 克，绍酒 10 克，味精 2.5 克，熟鸡油 10 克。

[制法]

1.将咸肉切成 2 厘米见方的块，春笋洗净切旋料块（斜刀块）。

2.锅内入清水 400 克，倒入咸肉原汤，用旺火煮沸后，把咸肉与笋块同时下锅，加入绍酒，移置小火上煮 10 分钟左右，待笋块熟后放入味精，淋上鸡油，放入焯熟的绿蔬菜即成。

[掌握关键]

1.咸肉要选用肉质紧密结实，色红膘白，有腌香味的五花条肉。生咸肉需先煮熟，剔除大骨。

2.汤水要用旺火先煮沸，再下咸肉和春笋，然后用小火焖煮，以保持肉质的滋味。

3.咸肉原汤要纯净无杂味，否则影响菜肴的口味质量。

16.火踵蹄膀

“ 头伏火腿、二伏鸡，三伏吃个金银蹄 ”，这是浙江杭州一带的一句饮食俗语。“ 金银蹄 ” 指的就是火踵蹄膀，它是选用味香色浓的金华火腿踵和新鲜的猪后时炖制而成。双蹄同炖，一红一白，犹如金银，故名。具有鲜咸适口，肉质酥糯，汁稠浓香，营养丰富的特点，是一道冬夏皆宜的滋补佳肴。

【原料】

主料：猪蹄膀 750 克，火腿踵 250 克。

配料：绿色蔬菜 50 克。

调料：葱 2 根、姜 1 块，绍酒 10 克，精盐、味精各 1—2 克。

【制法】

1.将火踵与蹄膀刮净余毛，放入沸水锅中煮约 3 分钟，取出洗净。葱打结，姜去皮拍松。

2.取大沙锅 1 只，用竹蒸架（竹箅子）垫底，放入火踵，加入绍酒和清水 1000 克，加盖，先置于旺火上烧沸，再移至微火上炖，待火踵三成熟时，放入猪蹄膀，加葱结、姜块，炖至七成熟时，去掉葱姜，捞出火踵剔去骨，再放入沙锅烧约 10 分钟，取出冷却后对剖开，再横切成 1 厘米左右厚的片，放入盘中压实，上蒸笼蒸酥熟。

3.待猪蹄膀炖至酥糯时，加精盐、味精调好口味，取出盛入荷叶碗中，缀上氽熟的绿色蔬菜，盖上火踵片即成。

【掌握关键】

1. 猪蹄膀最好选用新鲜的薄皮嫩肉的金华 “ 两头乌 ” 小花猪的后蹄膀。炖制前，双蹄均应先用沸水汆煮处理，以去除异味。

2.汤水要一次放足，加盖旺火煮沸，再移置小火上炖至酥熟，中途不宜加水，以保持原汁原味。

3.盐不能放得太早。

4.此菜如将双蹄改用咸肉与鲜肉同炖，配以竹笋等料，俗称“ 咸笃鲜 ”，也有类似的风味特色。

17.糖醋排骨

“ 糖醋 ” 是浙江莱中一种特色口味，常用于熘菜。糖醋排骨是糖醋菜中具有代表性的一道大众喜爱的传统菜，它选用新鲜猪子排作料，肉质鲜嫩，成莱色泽红亮油润，口味香脆酸甜，颇受江南一带食者的欢迎。

【原料】

主料：猪子排 250 克。

调料：葱段 5 克，绍酒 25—30 克，酱油 25 克，醋 35—40 克，白糖 40—45 克，精盐 1—2 克，湿淀粉 50 克，面粉 25 克，芝麻油 15 克，熟菜油 750 克（约耗 60 克）。

【制法】

1.子排洗净，斩成骨牌块，用绍酒 10 克和精盐捏匀，再用湿淀粉和面粉各 25 克，加水适量拌匀，将排骨挂匀粉糊。

2.将酱油、白糖、醋和绍酒 20 克，加湿淀粉 25 克、水 50 克调成汁待用。

3.炒锅置中火上烧热，下油至六成热时，把挂好糊的子排分批逐块放入油锅炸至结壳捞出，全部炸好，将子排拨开粘连，捡去碎未，待油温回升至七成热时，再将排骨全部下锅复炸至外壳松脆，捞出沥去油。

4.原锅留油少许，放人葱段煸出香味后捞去，放入排骨，即将调好的芡汁冲入锅中，颠翻炒锅，淋上芝麻油，即可装盘上席。

【掌握关键】

1.子排挂糊用的粉糊要求厚薄适宜，过薄会造成脱浆（肉与糊脱开），过厚肉不易人味。

2.调味要准确，糖醋此例根据各人的口味可以略多略少，但也要甜酸适口。味觉口感的一般的要求是先甜酸后咸鲜。

3.利用此法，可将子排换成里脊肉，即可制成 “ 糖醋里脊 ” ，由于里脊无骨肉质细嫩，更受老幼者欢迎。

18.南乳肉

腐乳卤是浙江民间传统的佐菜和调味品，用其来烹制菜肴，使菜品油润红亮、乳香味醇、入口即化，是采用先烧后蒸的烹调技法。

【原料】

主料：猪五花肋肉 400 克。

配料：绿色时令蔬菜 100 克。

调料：红腐乳卤 25 克，白糖 20 克，葱 5 克，姜 5 克，绍酒 15—20 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，熟猪油 15 克。红曲粉 2 克。

【制法】

1.将猪五花肋肉皮上的毛刮去，洗净后切成均等的方块 24 块。放入沸水中汆一下，捞出用冷水漂净。

2.将肉块与葱、姜、绍酒、白糖、酱油、红腐乳卤、精盐一起放入沙锅内，加入清水 200 克，用旺火烧开，改用小火焖烧 30 分钟，加入红曲粉再烧 30 分钟，起锅，肉皮朝下扣入碗内，盖上平盘，上笼蒸至酥烂。

3.将蒸好的肉倒扣于平盘中，浇出卤汁在炒锅内收浓，浇于肉上。将绿色蔬菜用猪油煸炒后围于肉的四周即成。

【掌握关键】

1.选料时要选用皮薄、肥瘦相间的五花肋肉为佳。

2.在沙锅内焖烧时，火不要太旺，小火焖烂，使成菜乳香味醇，红绿相间，诱人食欲。

19. 排 南

浙江金华火腿是全国闻名的南北二腿之一，而排南是选用金腿中的上品——中腰峰雄爿，切成“骨牌”形的小块，整齐排放而成，造型美观，味咸中带甜，因“牌”与“排”同音，故杭州人称之为“排南”。

【原料】

主料：净熟火腿中腰峰（雄爿）150 克。

调料：白糖 15 克，绍酒 10 克。

【制法】

将火腿肉留下 0.3 厘米的肥膘，切成宽 1.5 厘米、长 2.5 厘米、厚为 1 厘米的“骨牌”块共 24 块，按底 12 块、中层 8 块、上层 4 块的形状堆放于盘中，白糖加开水溶化，加入绍酒搅匀，浇于火腿上，复盖一扣碗上笼蒸 2 分钟即成。食时揭去扣碗。

【掌握关键】

1. 取料要留有肥膘，使之食用时有油润之感、咸中带微甜。

2. 切成的块必须大小均等，否则影响成形美观。

20.炒里脊丝

猪里脊是整猪身上最嫩的一块长条肉，用它来制作菜肴，滑嫩无比，加入少许青椒丝和里脊丝合烹，绿白相映，色泽美观，芳香馥郁，味道醇和。

【原料】

主料：猪里脊肉 200 克。配料：青椒 100 克。

调料：葱段 4 克，绍酒 15 克，味精 1.5 克，白汤 100 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 25 克，麻油 5 克，色拉油 750 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将猪里脊肉批成大片，再直切成粗细均匀的丝，放入清水中漂洗，沥干水，置于碗内，调入精盐、鸡蛋清抓渍一下，拌上湿淀粉上浆。青椒摘去蒂、去芯，切成丝待用。2.将炒锅置旺火上，下色拉油，烧至三成热，将里脊丝落锅，用筷子划散，将要起锅时，加入青椒丝，然后倒入漏勺，沥去油。

3.原锅留油 25 克，回置火上，投入葱、里脊丝和青椒丝，加入白汤、精盐 1.5 克、味精、绍酒稍炒，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，颠锅翻匀，装盘即成。

【掌握关键】

里脊丝要切得细长均匀，在抓捏上浆时要均匀有力，否则容易脱浆，会影响里脊丝的嫩度。

21.西卤蹄筋

“西卤蹄筋”选用猪的后蹄筋为主料，配以肉未烩制而成，成品色泽红亮，肉糜酥烂、蹄筋柔软，胶原蛋白质丰富。

【原料】

主料：水发猪蹄筋 300 克。

配料：肉末 100 克。

调料：葱白 25 克，姜末 25 克，白糖 15 克，胡椒粉 2 克，绍酒 25 克，酱油 40 克，白汤 250 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1.将水发猪蹄筋对半切开，再切成两段，放入沸水中氽一下，捞起沥干水。

2.把炒锅置火上，下熟猪油 30 克，烧成四成热，投入葱白、姜末、肉末煸至酥烂，烹入绍酒，加酱油、白汤，烧沸后加入味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油，撒上胡椒粉装盘即成。

【掌握关键】

1.必须选用猪后蹄筋，作为主料，并要求涨发适度，使之柔软。

2.肉末下锅后，要煸透、煸酥，否则味不醇厚。

22.酥牛肉

牛肉脂肪少，蛋白质含量高，营养丰富，祖国医药认为它有安中益气、补脾胃、壮腰脚、止消渴及唾涎之功能。

“酥牛肉”是一道制作考究的、具有清真风味的火功菜。它选用牛的腿精肉加多种调料，放入沙锅密封后用微火长时间焖煮而成。菜品色泽绛红，卤汁稠浓，酥烂而不失其形，醇香而原味不走，鲜咸适口，是杭州的传统特色菜之一。

【原料】

主料：牛腿肉 1000 克。

调料：葱 100 克，姜（去皮拍碎）50 克，桂皮 5 克，八角 3 粒，绍酒 100 克，酱油 150 克，白糖 100 克，芝麻油 50 克。

【制法】

1.牛肉洗净切成 4 大块，入沸水锅氽约 2 分钟，用冷水洗去血污。

2.取沙锅 1 只，锅底放小蒸架，用葱姜垫底，再把牛肉排放在上面，放人白糖，酱油、绍酒、八角、桂皮、芝麻油，加清水至浸没牛肉，加盖，置旺火上烧沸后，移至微火上，用水面团搓条密封沙锅盖的四周，炖焖 3 小时左右，至牛肉酥烂，拣去葱姜、八角、桂皮等，起锅装盘，浇上原汁即成。

【掌握关键】

1.沙锅必须用蒸架或竹箅子垫底，锅盖四周要密封，以防烧焦和走失原汁。

2.掌握火候，旺火煮沸，微火焖至酥烂。

23.梅子肉

用猪瘦肉，仿梅子的形状和滋味创制，酸甜适口，以味见胜。

【原料】

主料：猪瘦肉 250 克。

配料：生猪肥膘 50 克，猪网油 50 克，净荸荠 25 克。

调料：姜汁水 5 克，葱 5 克，胡椒粉 0.5 克，白糖 15 克，绍酒 25 克，酱油 15 克，醋 25 克，精盐 3 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 15 克，湿淀粉 25 克，麻油 10 克，色拉油 750 克（约耗 60 克）。

【制法】

1.将猪瘦肉和猪肥膘切细，剁成末，放入碗中，加精盐、绍酒、鸡蛋清、湿淀粉搅上劲。然后加入剁成细粒状的荸荠，加湿淀粉搅匀，成肉馅。

2.猪网油铺开，敲平网筋，切成宽 8 厘米的长条，撒上干淀粉，把肉馅铺在猪网油的一侧，中间嵌入葱 1 根包卷成 2 厘米粗的筒形，切成 2 厘米长的段，放在于淀粉 10 克盘中，搓滚成肉丸。

3.取碗 1 只，放入白糖、醋、酱油、绍酒、湿淀粉 15 克和清汤 25 克，调成糖醋芡。

4.将锅置中火上，下色拉油，烧成六成热，投入肉丸，约炸 1 分钟，稍候再复炸 30 秒钟，倒进漏勺，沥干油。

5.原锅留 10 克袖置火上，投入葱段饱锅后，拣去葱段，倒人肉丸，烹入糖醋芡，翻拌均匀，淋上麻油即成。

【掌握关键】

要注意掌握油温，火过大或过小均会影响成品的质量。

24.张一品酱羊肉

清朝末年，浙江德清县新市有一个名叫张和松的人，利用本地特产的湖羊，精心创制酱羊肉出售。并以“一品当朝”之寓意，取店名为“张一品”，张家父子亲自操业，积累了一套烹制羊肉的经验，其产品色泽红亮，香气四溢，酥而不烂，汁浓味醇，风味独特，是秋冬季营养滋补佳品。历经1百多年，“张一品酱羊肉”也蜚声江南。

【原料】

主料：带皮湖羊肉（剔去腿骨及肩胛骨）30000克。

配料：羊网油2整张（约重3000克），红枣500克。

调料：姜末250克，姜块1000克，青蒜末250克，红辣椒末200克，冰糖屑500克，胡椒粉15克，红曲10克，小茴香15克，绍酒1500克，上等酱油2000克，精盐250克。

【制法】

1.将净羊肉按部位分档斩成若干大块（每块约重250克）。小茴香用纱布包扎。

2.取大铁锅1只置旺火上，放入羊肉，舀入情水至浸没，煮沸后撇去浮沫，捞起羊肉，汤汁盛起侍用。

3.铁锅中垫以竹算子，复将羊肉放入，加入姜块、红枣、绍酒、酱油、糖、精盐、红椒末、红曲和小茴香包，倒入羊肉汤汁，翻搅几下，使其着色，调味均匀，随后将锅面上的肉铺平，盖上羊网油，覆上竹箅子，用盆或钵盛水压实，套上竹笼圈，加锅盖密封。先用旺火煮沸至大量冒气，改用微火焖2 小时左右即可。食用前启盖撇去汤面浮沫和羊油，拣去红枣、姜块和小茴香，逐层取肉，拆去羊肉的小骨，改刀装盘，淋上原汤汁，按食者所好撒上姜未、蒜末或胡椒粉。

【掌握关键】

1.选用羊肉，最好是未满1周岁的雌湖羊，同一锅羊肉老嫩必须一致，防止烹制时老的还韧，嫩的已酥，影响质量。

2.掌握好火候，防止过火烧焦或火不足。

3.锅沿与接缝要密封，用纱布塞实，减少漏汤跑气，促使成熟入味。

4，家庭制作数量较少，可参照上法，调料按比例减少即可。

主料：生净猪肚尖250克。

配料：熟火腿15克，熟笋片25克，水发香菇片15克。

调料：绍酒10克，精盐2克，味精2克，葱10克，湿淀粉30克，绿蔬菜10克，色拉油750克（约耗50克）。

【制法】

1.将肚尖切成4.5厘米长、1.7厘米的蓖子片，放入碗中，加精盐1克，湿淀粉20克，抓捏上浆。火腿切成薄片，水发香菇斜批成片。

2.取碗1只，将绍酒、味精和精盐1克，湿淀粉10克调成芡汁待用。

3.将炒锅置中火上，下色拉油烧至四成热，将肚尖放入划散，加入笋片、香菇片，倒入漏勺，原锅置火上，放入葱段一煸，拣去葱段，倒入肚尖、笋片、香菇片，倒人芡汁颠翻炒锅，加入火腿片略翻，出锅装盘即成。

【掌握关键】

肚尖要上浆，油温要掌握准确，才能使成菜脆嫩爽口，鲜艳美观。

26.炝腰花

腰花脆嫩鲜美，味感微辣见鲜，爽口又觉馥郁，趁热食用尤佳。

【原料】

主料：猪腰 300 克。

配料：生菜叶 100 克。

调料：蒜米 5 克，葱白 10 克，姜米 10 克，绍酒 30 克，酱油 40 克，精盐、山奈粉各 2 克，味精 1.5 克，郫县豆瓣酱 10 克，于辣椒粉 5 克，花椒 2 颗，香菜 10 克，胡椒粉 3 克，色拉油 50 克，麻油 10 克，湿淀粉 7 克。

【制法】

1.将每只猪腰对剖开两片，剔净腰臊，制麦穗花刀，盛入碗内，加精盐 1 克、湿淀粉 7 克，轻轻捏匀上劲。

2.准备羹盆一只，中间堆上切成丝状的生菜叶。

3.将炒锅置火上，加满水，用旺火烧开，投入腰花，八成熟时捞出，沥干水，将腰花均匀铺在生英丝上待用。将炒锅复置火上烧热，加入 40 克油，投入蒜、姜、葱、花椒、郫县豆瓣酱、干辣椒粉、山奈粉，煸出香味，再投入精盐、绍酒、酱油及清水 20 克，水开后加入味精浇在腰花上，撒上胡椒粉、香菜。

4.将锅烧热，加上色拉油、麻油烧至五成热后，浇在腰花上即可。

【掌握关键】

腰花不可汆得太老，浇卤汁及起热油时要注意将各种香料煸出香味，使成菜色泽艳丽，鲜嫩爽口。

27.五香狗肉

狗肉，含热量高，肉精味香鲜美，为冬令佳肴。

【原料】

主料：生净狗肉 5000 克。

配料：大葱白 100 克。

调料：葱结 250 克，姜块（拍松）50 克，桔皮 5 克，桂皮 10 克，八角 5 克，绍酒 250 克，白糖 750 克，精盐 25 克，酱油 500 克，胡椒粉 5 克，郫县豆瓣酱 25 克。

【制法】

将狗肉切成 12 厘米见方的大块，入沸水锅汆后洗净，放人大锅，将全部调料一起下锅，加水浸泡，旺火烧滚后，用中火煮至酥烂出锅，冷却拆骨。

根据需要可冷吃切片装盘，外带各人口味需要之味碟。也可置炒锅 1 只，留 25 克色拉油，投入大葱白、郫县豆瓣酱煸出香味，放入狗肉翻颠装盘。这样的狗肉，香鲜微辣，别有一番风味。

【掌握关键】

选用狗肉要注意狗肉必须经卫生防疫部门检验过，防止混入带狂犬病毒的狗肉，以免发生意外。

28.西湖醋鱼

此菜相传出自“叔嫂传珍”的故事：古时西子湖畔住着宋氏兄弟，以捕鱼为生。当地恶棍赵大官人见宋嫂姿色动人，杀害其兄，又欲加害小叔，宋嫂劝小叔外逃，用糖醋烧鱼为他饯行，要他“苦甜毋忘百姓辛酸之处”。后来小叔得了功名，除暴安良，偶然的一次宴会，又尝到这一酸甜味的鱼菜，终于找到隐名循逃的嫂嫂，他就辞官重操渔家旧业。后人传其事，仿其法烹制醋鱼，“西湖醋鱼”就成为杭州的传统名菜。

西湖醋鱼选用鲜活草鱼，经饿养1～2天，促使其排尽泥土味，并采用活杀现烹，不着油腻菜品，色泽红亮，酸甜适宜，鱼肉结实，鲜美滑嫩，胜似蟹肉，风味独特。

【原料】

主料：活草鱼1条（约重700克）。

调料：白糖60克，醋50克，酱油75克，绍酒25克，姜末2.5克，湿淀粉50克，胡椒粉适量。

【制法】

1.将鱼剖杀，去鳞鳃与内脏，洗净。将鱼身从尾部入刀，剖劈成雌雄两爿（连脊髓骨的为雄爿，另一爿为雌爿），斩去鱼牙。

鱼的雄爿，从离鳃盖瓣约4.5厘米开始，每隔4.5厘米左右斜批一刀，共批5刀，深约5厘米，刀口斜向头部，第3刀批在腰鳍后0.5厘米处切断；雌爿剖面的脊部厚肉处，从尾至头向腹部斜剞一长刀（深约4/5），不要损伤鱼皮。

2.锅内放清水1000克，用旺火烧沸，先放雄爿前半段，后半段盖接在上面，再将雌爿与雄爿并放，鱼头对齐，鱼皮朝上，加盖，待水沸时启盖，撇去浮沫，转动炒锅，继续用旺火烧煮约3分钟至熟，将锅内水留下250克左右（余汤撇去），放入酱油、绍酒、姜末，即将鱼捞出，鱼皮朝上，两爿鱼的背脊拼连装入盘中（盘中汤水沥去）。

3.把锅内的汤汁，加入白糖、醋和湿淀粉调匀的芡汁，用手勺推搅成浓汁，浇遍鱼身即成。上席随带胡椒粉。

【掌握关键】

1.鱼要新鲜，不宜冰冻，以宰后1小时左右汆制者最佳；剖洗时要防止弄破苦胆；刻刀要间隔、深度均匀一致。

2.汆鱼要沸水落锅，水不漫过鱼鳍，不能久滚，以免肉质老化和破碎（用筷子轻轻轧鱼的雄爿颔下部，如能扎入即熟）。

3.勾芡要掌握好厚薄、一次勾成，芡汁要离火搅芡，不可在旺火上沸滚，以防卤色浑浊和醋的挥发影响口味。芡中切忌用油，浇汁要均匀。

4.调味正确，口感要先微酸而甜，后咸鲜入味。过甜、过酸、过咸均属不当。

29.清蒸桂鱼

桂鱼又称鳜鱼、季花鱼、胖鳜。肉质紧实细嫩、少刺，是一种上等的食用淡水鱼。中医认为其肉味甘、性平，可补气血、益脾胃。清蒸桂鱼选用新鲜的桂鱼，用火腿、笋片、香菇及绍酒等配料调味，色泽淡雅悦目，保持原汁原味，肉质清鲜腴美，富有清新之感。

【原料】

主料：桂鱼 1 条（约重 750 克）。

配料：熟火腿片 3 片（15 克），熟笋片 6 片（30 克），水发香菇 3 朵（25 克）。

调料：板油丁（或熟猪油）10 克，姜片 4 克，葱结 1 个，精盐 4 克，味精 3 克，绍酒 25 克，葱段 2 克，清汤 50 克，姜末醋 1 小碟。

【制法】

1，将桂鱼剖洗净，放沸水锅中烫一下捞出，用刀轻轻刮去鱼身上的粘液。把鱼平放在砧板上，用刀贴着背脊骨从头下至尾部剞一刀，翻身，在身体朝上一侧剞十字花刀（或深剞斜刀片至骨）。

2.桂鱼刀面朝上放人大腰盘内，依次将笋片、香菇、板油丁、火腿片相间放在鱼身上，加绍酒、精盐、姜片、葱结，上笼用旺火蒸 15 分钟至熟，出笼后拣去葱、姜，原汁滗入小碗另用。

3.原汁汤放入葱段、味精和清汤，调准口味，煮沸后淋浇在鱼身上即可，上席外带姜末醋蘸食。

【掌握关键】

1.蒸制原料必须新鲜，否则会产生不良气味，笋与香菇片也可单独氽热，再排放在鱼身两侧。

2.调味投料准确：一般蒸好即可直接供食，必要时再将留汁加清汤、味精等调准口味，再浇在鱼身上。蒸时也可根据各人的口味，加放少许的白糖或胡椒粉。

3.此种蒸鱼法也适用于一般的淡水鱼和海水鱼（鲥鱼、鳓鱼不刮鳞）。鱼的大小根据具体情况选用，配料、调料数量及蒸鱼的时间，视鱼的大小和口味要求而酌情变化。

30.炸熘黄鱼

黄鱼又称黄花鱼，主要有大黄鱼、小黄鱼之分，是我国渔业的主要经济海产之一。黄鱼肉呈蒜瓣状，细嫩鲜美，刺少肉多。宜鲜食。

“炸熘黄鱼”选用新鲜大黄鱼烹制而成，卤红芡活，色泽金亮，经炸后的鱼身，切口外翻成牡丹花瓣状，热芡浇热鱼气泡翻滚，吱吱作响，食之外香脆里鲜嫩，咸鲜酸甜皆备。真可谓色、声、味、形具佳，是温州的传统风味菜。

【原料】

主料：大黄鱼 1 条（重 750—1000 克）。

配料：熟青豆、荸荠白各 15—20 克。

调料：葱白 10 克，姜未、蒜未各 5 克，白糖 75 克，绍酒 50 克，酱油 50 克，醋 60 克，精盐 1.5 克，鸡蛋黄 2 个，干淀粉 75 克，湿淀粉 30 克，熟菜油 2000 克（约耗 200 克）。

【制法】

1.黄鱼剖洗净，剁去胸鳍和背鳍，鱼身两侧剞牡丹花刀（即从颔下起，等距离斜刀深批进鱼肉，使鱼肉翻出似牡丹花瓣状），两面各剞 6 刀，放入大盘中，抹上盐，洒酒 15 克稍腌渍，然后抹上蛋黄液，拍上干淀粉。荸荠白切指甲片，葱、姜、蒜切未。

2.取耳锅置旺火上，下入菜油，七成热时，手提鱼尾，用热油淋浇鱼的切口，定型后，将鱼放入锅中炸熟捞起，待油温回升，再将鱼入锅炸至外层发脆捞起装盘。

3.在炸鱼的同时，另取炒锅 1 只置旺火上烧热，放少许油，投入葱、姜、蒜未及青豆、荸荠等配料煸炒，加入绍酒、精盐、酱油、白糖和开水 200 克左右，然后用醋调稀湿淀粉勾芡，并加入沸油 50 克，推入芡内起大泡时，迅速浇在炸好的鱼上即可。

【掌握关键】

1.鱼要新鲜，剖鱼时刀口要深，距离要均匀，使成熟一致并保持外形美观。

2.鱼涂液拍粉后，应即下油锅炸，不能久放，否则粉会结团。炸时油量要多，否则难易形成外脆里嫩的质感。

3.炸鱼、制芡两个步骤，动作要协调，迅速，要热芡浇热鱼，才能形成炸熘的奇妙风味。

31.雪菜大汤黄鱼

这是一道富有宁波特色的风味菜。雪菜（即雪里蕻咸菜），是宁波家常必备之菜，当地有句俗语“三天勿吃咸菜汤，两腿酸汪汪（即没有劲）”，说明对雪菜的特殊嗜好。而大黄鱼又是宁波港的主要海鲜之一。“雪菜大汤黄鱼”不仅是宁波酒楼饭庄的传统名菜，也是民间筵席上的佳看。此菜汤汁乳白浓醇，肉质结实肥嫩，口味咸鲜合一，鲜爽可口。

[原料]

主料：大黄鱼 1 条（约重 650—750 克）。

配料：雪里蒸菜梗 100 克，熟笋片 50 克。

调料：葱结 1 个，姜片 10 克，葱段 10 克，绍酒 15 克，精盐 5 克，味精 1 克，熟猪油 75 克。

[制法]

1.黄鱼剖洗净后，剁去胸鳍、背鳍，鱼身两侧面剖柳叶花刀，将雪里蕻菜切成细粒。

2.炒锅置旺火上，下熟猪油 65 克，烧至七成热，投入姜片略煸，黄鱼用水略烫后，推入锅中两面略煎，烹入绍酒，舀入沸水 750 克，放入葱结，加盖，改中火焖烧约 5—8 分钟，启盖，见鱼眼珠呈白色，鱼肩略脱，卤汁呈乳白色时，拣去葱结、姜片，加入精盐，放进笋片、雪菜和熟猪油 10 克，改用旺火烧沸，添加味精，将鱼和汤同时盛入大汤碗内，撒上葱段即成。

【掌握关键】

1.鱼身两侧剞的花刀，除柳叶花刀外也可剞双斜十字和波浪花刀等其他花纹，但均必须刀深达到鱼肉 2/3 的深度，便于成熟一致。

2.烧鱼时要在汤汁呈乳白色时，再放精盐和配料，否则鱼汤不易浓醇。

3.要用熟猪油，不宜用素油。

32.腐皮包黄鱼

腐皮包黄鱼系用优质完整的薄豆腐皮包上新鲜生净大黄鱼肉炸制而成，具有色泽金黄，腐皮松脆，肉馅鲜嫩，香味四溢的特点；用醋与茄汁酱等佐食，其味更佳。这是一道有百余年历史的宁波名菜。

[原料]

主料：净黄鱼肉 400 克。

配料：豆腐皮 4 张，香菜叶 25 克，鸡蛋 1 个。

调料：葱末 15 克，绍酒、精盐、干淀粉少许，味精 1 克，花椒盐 5 克，醋、前汁酱、鲜味酱各 1 小碟，熟菜油 1000 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.黄鱼去皮，斜刀批成长约 6 厘米、宽约 2 厘米的片，放入碗中，磕入蛋清（蛋黄另用），加精盐，葱末 10 克，味精、绍酒、干淀粉拌匀。

2.把豆腐皮用湿毛巾润潮回软，撕去边筋，逐张摊平，一端抹上蛋黄液，将拌好的鱼肉分成 4 份，成长条形分别在每张腐皮的一端，逐一卷成宽约 3.5 厘米的长条，蛋黄液封口，用手略揿，再斜切成 5 厘米长的菱形块段。

3.炒锅置旺火上，下菜油至三、四成热时，把“ 鱼块 ”逐只投入油锅，不时翻动，炸至淡黄色时捞起，待油温回升至五成热时，把鱼块全部入锅复炸至金黄色捞起，装盘，撒上花椒盐，葱末 5 克，以香菜叶围边。上席随带醋、茄汁酱、鲜味酱各 1 小碟。

【掌握关键】

1.鱼片要批得厚薄均匀，调料拌渍要均匀入味。

2.包卷时，排料要均匀，才能卷形大小相似，炸时成熟一致。卷条的封口要牢，以防炸时裂开。

3.油温得当，分散投料，翻动及时，以防炸焦；起锅后不要多翻动，以防腐皮酥碎，影响成形美观。

33.沙锅鱼头豆腐

“肚饥饭碗小，鱼美酒肠宽；问客何所好，豆腐烧鱼头”。这是过去挂在杭州王润兴饭店中的一付对联。这“豆腐烧鱼头”还有一段与乾隆皇帝有关的趣闻。有一年初春，乾隆下江南来到杭州。有一次他穿便服上吴山私游，中午时分恰遇大雨，躲避于山腰间一户人家的屋檐下，他又冷又饿，便推门入室以求午餐，主人见状十分同情，将家中仅有的一块豆腐，一半用来烧菠菜，一半与半爿鱼头在沙锅中烧炖了炖，给乾隆就餐。饥肠辘辘的乾隆，觉得菜饭味道特别好，回京后还念念不忘这顿美餐。他第二次来杭时，正逢春节，为了报答王小二一餐之赠，乾隆赐银助小二在河坊街吴山脚下开了一家饭馆，又亲笔题了“皇饭儿”三字（这就是王润兴饭店的前身）。工小二精心经营，专门供应鱼头豆腐等菜肴，顾客慕名而来，生意十分兴隆，沙锅鱼头豆腐也成为历久不衰的杭州传统名菜。

[原料]

主料：花鲢鱼头（连带一截鱼肉）半爿（约重 600 克），嫩豆腐 2 块（约重 700 克）。

配料：熟笋肉 75 克，水发香菇 25 克。

调料：姜未 2 克，青蒜段 25 克，豆瓣酱 25 克，绍酒 25 克，酱油 75 克，白糖 10 克，味精 3.5 克，熟猪油 50 克，熟菜油 250 克（约耗 125 克）。

【制法】

1.将鱼头洗净，近头部厚肉处深刻一刀，鳃盖肉上剐一刀，鳃旁的胡桃肉上切一刀，放入沸水一烫，鱼头剖面抹上辗碎的豆瓣酱，上面涂上酱油 15 克。豆腐批成厚约 1 厘米的长方片，入沸水锅汆一下，去掉豆腥味。笋与香菇切片。

2.炒锅置旺火上烤热，滑锅后下熟菜油，至七成热时，将鱼头正面下锅煎黄，滗去油，烹入绍酒，加酱油和白糖略烧，将鱼头翻身，加水 750 克，放入豆腐、笋片、香菇、姜未，烧沸后倒入沙锅，置小火上炖 15 分钟，移至中火上再炖 2 分钟左右，撇去浮沫，加入青蒜段、味精，淋上熟猪油，连同沙锅一起上桌即成。

[掌握关键]

1.选用 2500 克左右的新鲜大花链鱼头（花链书名鳙鱼，俗称胖头鱼、包头鱼），切取鱼头时要连一截鱼肉。

2.鱼头和豆腐炖烧前均应用沸水汆过，以除去腥味，鱼头下锅要热锅旺油，煎时掌握好火候，防止煎焦。

3.倒入沙锅动作要轻巧，要鱼头在下，配料在上，保持形状的完整。

34.鱼头浓汤

鱼头豆腐由于乾隆的赏识和推崇，身价倍增，成了杭州王润兴等菜馆的看家名菜，慕名而来品尝者络绎不绝，因为豆腐天热容易变质，供应受到限制，杭州的厨师在保留鱼头豆腐基本特色的基础上，选用火腿、菜心作配料，精心烹制了“鱼头浓汤”。此菜汤浓如奶，鱼肉油润嫩滑，鲜美可口，别有风味，而成为与“鱼头豆腐”相提并论的“姐妹菜”，双双并列为杭州的传统风味名菜。

[原料]

主料：鳙鱼头（带一截鱼肉）半爿（约重 750）。

配料：熟火腿 25 克，菜心 4—5 棵。

调料：葱结 1 个，姜 1 块，绍酒 40 克，精盐 10 克，味精 5 克，熟猪油 75 克，熟鸡油 5 克。姜末醋 1 小碟。

[制法]

1.选用重约 2500 克的新鲜鳙鱼（即花鲢，俗称胖头鱼、包头鱼），取不带脊骨，自胸鳍处切断，连肉的鱼头半爿（俗称“雌爿”）。鳃肉处轻剐一刀，背肉处斜剞一刀，用清水洗净。

姜去皮拍松，菜心削洗净（大的一开四，小的对剖开），熟火腿切薄片。

2.炒锅置旺火上烧热，滑锅后下熟猪油，至五成热时，将鱼头先用沸水烫一下，剖面朝上放入炒锅略煎，翻转鱼头，放入绍酒、葱结、姜块，加沸水 1750 克，盖上锅盖，用旺火烧约 5—7 分钟，加入菜心略滚（约 1 分钟），然后将鱼头取出盛入品锅，菜心放在鱼头的四周，捞去汤中的葱姜，撇去浮沫，加精盐和味精调味，将汤汁用细筛滤过，倒入品锅，装置上火腿片，淋上熟鸡油，上桌随带姜末醋一碟。

【掌握关键】

1.劈取鱼头时应保留鱼脑。

2.炒锅与锅盖应洗刷干净，加盖烧煮中途不要启盖，否则汤不净，色不浓。

3.汆煮时不可加盐，汤浓后再调味。

35.炒醋鱼块

醋在烹调中起有增加酸味、香味、鲜味及解腻、去腥除异味的作用，又有抑制、杀灭细菌的功用，中医认为醋还有开胃健脾、清心益神、降低血压等作用，烧鱼用醋古就有之，这是戒腥增鲜的重要手段。炒醋鱼块，酸甜适口，是用醋恰到好处的菜品之一。

【原料】

主料：生净花鲢鱼肉 300 克。

调料：白糖 25 克，绍酒 25 克，酱油 50 克，醋 25 克，葱段、葱未及姜未少许，芝麻油 10 克，湿淀粉 25 克，胡椒粉少许，熟猪油 60 克。

【制法】

1.将鱼肉切成长约 4 厘米、宽约 2 厘米的条块。

2.炒锅置中火上烧热，下猪油 50 克，至六成油温时，放入葱段略煸，即放入鱼块，稍加翻炒，加绍酒、酱油、白糖和水 150 克左右，旺火烧沸，移至小火上，将浓汤汁，烹入醋，放入一半姜未，用湿淀粉调稀勾芡，淋上猪油 10 克，浇芝麻油，出锅装盘，再撒上葱、姜未，上桌时随带胡椒粉。

【掌握关键】

1.糖醋比例可根据各人口味适当调正，但增减要得当，过甜、过酸就失去特色，把鱼的鲜味淹没了。

2.勾芡要厚薄适宜，过稠腻口，过稀鱼肉不入味。

3.翻炒得当，以防鱼肉破碎，并保持鲜嫩。

4，可适量放些笋片之类的原料作配料，如加适量的熟萝卜块片，即可制成经济实惠而又入味的萝卜炒醋鱼。

36.红烧划水

“划水”也称“甩水”，是鱼尾的一种俗称，是指鱼的尾部连尾鳍的一段。鲤鱼尾占代已视为珍品，李贺《大堤曲）诗：“郎食鲤鱼尾，妾食猩猩唇。”红烧划水选用新鲜的青鱼尾巴作料，青鱼尾有油有肉、有肥有瘦，最宜冬季食用，制成的菜品色泽红亮、卤汁稠浓、肥糯油润、肉滑鲜嫩，“香浓味美胜鲤尾”。

[原料]

主料：净青鱼尾巴约 400 克。

配料：笋肉 25 克，水发香菇 15 克，熟膘油 15 克

调料：葱段 15 克，姜 5 克，绍酒 25 克，酱油 50 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，湿淀粉 5 克，熟猪油 100 克，芝麻油 5 克。

【制法】

1.将鱼尾稍斩齐，从尾肉处进刀，紧贴脊骨剖向尾梢，对剖成两爿（呈双尾巴状），每爿尾肉再直斩 3 刀，成尾梢相连的 4 长条，涂匕酱油。将笋切片，香菇大的对批成片，姜切指甲片，肥膘油切丁。

2.炒锅置中火上烧热，滑锅后下猪袖 75 克，至七成热时，把鱼尾皮朝下排齐下入锅中煎黄用漏勺捞起。原锅放入葱段 10 克和姜片、膘油丁略煸，下笋片、香菇，放入鱼尾（皮朝下），加白糖、绍酒、酱油、清水适量，烧约 5 分钟，收浓汤汁，再加味精，用湿淀粉勾芡，沿锅边淋入熟猪油 25 克，转动炒锅，大翻锅将鱼尾翻身，淋上芝麻油，放上葱段，出锅。

[掌握关键]

1.鱼尾留肉不少于 10 厘米，剖斩鱼肉不可切断鱼尾，以保持菜形的完整美观。鱼尾开条要根据鱼的大小而定，但每爿不应少于 4 条，以利于成熟一致。2.加汤水要适当，多则不易收浓味淡，少则主料不易烧透入味。3.火候要得当，用中小火烧煤，把汤汁收浓人味，火候过旺，汤干而未烧入味，火候过小，久烧又不易收浓汤汁，影响口味。

37.芙蓉鱼片

“ 芙蓉 ” 是荷花的别称，“ 出淤泥而不染，灌清涟而不妖 ”，它以清新高雅的姿态，素淡幽芬的品性，给人以一种美的感受。200 多年前（清）童岳荐撰著的（调鼎集）中，就有 “ 芙蓉鸡 ”、“ 芙蓉蛋 ” 的记载，如今以芙蓉命名的菜看与不下几十种，菜肴与荷花结下了不解之缘。质地鲜嫩，色泽白净成为芙蓉菜的一个基本特点。

“ 芙蓉鱼片 ” 选用肉质细嫩的白鲢鱼茸，低温油锅漾制成白净的芙蓉花瓣形状，再配以火腿片等烹柯而成，具有鱼片白净，火腿胭红，豆苗翠绿，艳如出水芙蓉，肉质柔滑鲜嫩，入口即消的特点。

［原料]

主料：白鳞鱼泥 200 克。

配料：熟火腿 15 克，水发香菇 15 克，豌豆苗 25 克，鸡蛋清 5 个。

调料：绍酒 5 克，姜汁水 10 克，精盐 6.5 克，味精 3 克，湿淀粉 100 克，白汤 150 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。

[制法]

1.鱼泥用清水 225 克懈开，放姜汁水及精盐 5 克，顺同一方向用力搅拌，放入蛋清搅至发粘膨胀，加入湿淀粉 70 克左右，继续搅拌，再加入味精之克，熟猪油 60 克左右，搅匀成鱼茸料。

火腿少许斩未，其余切菱形片。香菇批片。

2.炒锅置中火上，下入熟猪油至三成热时，用手勺将鱼茸分次均匀地成片状舀入油锅，“ 养 ” 至颜色转白，翻身再养片刻即熟，倒入漏勺沥去油。

3.锅内留底油 25 克，下葱段一煸，放入绍酒、白汤，捞去葱，加香菇，放精盐、味精，沸起后用湿淀粉 20 克调稀勾成薄芡，将漏勺中的鱼片用温清水冲去表面油层，倒入锅中，放上豆苗和火腿片，炒锅轻轻转动，使鱼片包上芡汁，淋上熟鸡油出锅装盘，即成。

[掌握关键]

1.搅拌鱼茸时应顺同一个方向搅上劲，蛋清不要打成蛋泡，否则影响鱼片成形美观。

2。“ 养 ” 鱼片时，油温应保持在三成左右，油温升高，应将锅端离火口，以防鱼片变老。

3.“ 养 ” 好的鱼片下锅前，用温清水冲去表面油层，使鱼片自净，但水温不能过高，否则鱼片易老。

4.香菇必须漂净汁水再下锅，否则会影响鱼片的洁白。

38.锅贴鱼片

“贴”是一种小油量温火加热，单面煎制成熟的烹调方法。锅贴菜一般用两种以上的原料贴合在一起，成品一面香脆，一面软嫩，无汤无汁，富有特色。

锅贴鱼片选用肉厚刺少、滋味鲜美的桂鱼作原料，嵌以虾泥、荸荠未贴煎而成，具有软嫩香脆，油润不腻，色泽淡雅，层次分明的特点，是佐酒佳肴。

[原料]

主料：去皮净桂鱼肉 100 克。

配料：浆虾仁 100 克，熟猪肥膘 100 克，鸡蛋 1 个，火腿未 5 克，荸荠白 25 克，香菜 15 克。

调料：绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，胡椒粉 0.5 克，淀粉 10 克，湿淀粉 20 克，芝麻油 10 克，醋 5 克、熟猪油 500 克（约耗 40 克）。

[制法]

1.将鱼肉和膘油批取成长 5 厘米、宽约 2.5 厘米的薄片各 20 片。鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分开。鱼片用精盐 1.5 克、味精 0.5 克，蛋情半个，抓上劲后加入湿淀粉 5 克拌匀上浆。

2.浆虾仁斩泥，荸荠拍碎斩未，混和放入碗内，加绍酒 5 克、精盐 1.5 克、味精 1 克、湿淀粉 15 克和半个蛋清及胡椒粉，再加清水 50 克，顺一方向充分搅拌上劲。

3.每片膘油的两面都沾上干淀粉，摊平，铺上一层虾泥料，盖上鱼片，面上用香菜叶，火腿未摆成花卉图案。即成“锅贴鱼片”的生坯。

4.取平盘 1 只，涂上芝麻油，将蛋黄搅成糊铺在盘内，然后将“生坯”的膘油面朝下，放于蛋黄糊上待用。

5.炒锅置中火上烧热，滑锅后下熟猪油 100 克，至五成热时，将“生坯”膘油面朝下放入锅，煎约 1 分钟至底部呈淡黄色时，再逐步加入猪油，将锅移至小火上温”养”成热，把油滗出，烹入绍酒和醋，即可出锅，整齐排列装盘，两边缀上洁净的香菜，上席随带辣酱袖 1 小碟。

【掌握关键】

1.鱼片要批净骨刺。猪肥膘要氽制半熟，以便于批片贴制。鱼与膘油片要批得厚薄均匀，不宜过厚，以使受热均匀，成熟一致。

2.煎的油温不能过高，宜用中小火，以防煎焦或外焦里不孰。

3.鱼片下锅只煎一面，不宜用手勺多动，以免损坏造型，可用晃动炒锅来防止粘锅，将锅倾斜，用手勺舀起热油淋烧，使之受热均匀。

39.锦绣鱼丝

“锦绣鱼丝”是一道刀工十分精致细巧的滑炒菜。天然五彩的色泽，滑嫩鲜美的口味，引人食欲；而那色白如玉长达 8—9 厘米的鱼丝，要切得粗细均匀，也决非一件易事。此菜曾多次在全国和省市的烹调技术比赛中，作为一道精巧的工艺特色菜而获得优良的成绩。

[原料]

主料：黑鱼 1 尾重约 1500 克。

配料：红、绿柿子椒各 1 个，水发香菇 30 克，蛋黄糕 30 克。

调料：葱白 15 克，姜 10 克，精盐 3 克，鸡蛋清 2 个，清汤 100 克，绍酒 15 克，味精 3 克，湿淀粉 50 克，胡椒粉 1 克，熟猪油 750 克（约耗 75 克）。

[制法]

1.黑鱼剖洗净，去头、脊骨、肚裆及皮，取净鱼肉，切成 8—9 厘米长的丝，放在碗中，加精盐 1.5 克、绍酒约 10 克、鸡蛋清、湿淀粉约 20 克搅拌上浆。红、绿柿椒，香菇、蛋糕均切成丝。葱白、姜切细丝。

2.取小碗 1 只，放入葱丝、姜丝、精盐、绍酒、味精、湿淀粉和清汤调成芡汁。

3.炒锅置旺火上烧热，滑锅后下猪油，至三、四成热时，投入鱼丝划散，将柿椒、香菇、蛋糕等丝料也放入滑一下，倒入漏勺沥出。

4.原锅留油少许，下入调好的芡汁推至稠浓，倒入鱼丝及配料，轻轻炒匀，即可出锅装盘。

[掌握关键]

1.黑鱼肉质富有弹性，批片切丝比较困难，可以先放入冰箱冷冻结块，然后再批切，批的厚度和切的宽度要一致，才能使鱼丝粗细均匀。

2.鱼丝上浆要上劲，入锅油温要掌握好，油温高会结团，色变老，油温太低会脱浆。

3.勾芡要厚薄得当，轻芡、轻油使成品滑润清爽。

40.红糟鱼丝

浙江绍兴是著名的酿酒之乡，利用酒糟来烹制菜肴，在浙江民间有着悠久的历史、尤其是“红糟”，不仅具有酒糟的醇香，而且色泽也红亮透澈。

[原料]

主料：黑鱼 1 条（约重 1500 克）。

配料：绿色蔬菜 100 克。

调料：葱白丝 15 克，姜丝 10 克，胡椒粉 1 克，绍酒 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，白汤 60 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 40 克，红酒糟 50 克，色拉油 750 克（约耗 75 克）。

[制法]

1.将黑鱼宰杀，洗净，卸下左右两爿鱼肉，去皮切成 9 厘米长的丝，放入碗中加入精盐 2 克、鸡蛋清、绍酒 10 克、湿淀粉 20 克搅拌上浆。

2.把红糟、绍酒 5 克、精盐 2 克、味精、胡椒粉、葱姜丝、白汤和湿淀粉 20 克放一碗中，调成芡汁待用。炒锅置火上，下色拉油 750 克至四成热，放入鱼丝用筷子划散，倒入漏勺，沥去油，锅内放入葱、姜丝，起香下文汁，投入鱼丝翻炒均匀，装入盘中，另起炒锅，将绿色蔬菜煸熟，围在四周即成。

[掌握关键]

刀功是此菜的关键，必须均匀细长，同时要用中火，选准油温以免鱼丝折断。

41.三丝鱼卷

“卷”是制作花色菜常用的一种方法。“三丝鱼卷”是用鱼片将火腿、笋、香菇等”三丝”包卷后，蒸制调味而成的一道花色菜。鱼卷红、黄、绿、白、黑五彩缤纷，成菜鱼、肉、笋、菇味多醇香，具有卷形美观，鱼肉滑嫩，芡汁明亮，清鲜味美的特色。

【原料】

主料：净草鱼肉（带皮）250 克。

配料：熟火腿 35 克，熟笋肉 50 克，水发香菇 50 克。

调料：葱 20 克，姜 20 克，姜汁水 10 克，绍酒 15 克，精盐 2 克，味精 1 克，清汤 50 克，湿淀粉 10 克，干淀粉 5 克，熟猪油 15 克。

[制法]

1.鱼肉洗净，皮朝下置于墩板上，用斜刀批成蝴蝶状的夹刀片（第一刀批倒贴近鱼皮，第二刀把鱼片批断），共批 12 片，鱼皮朝下，平摊于板上，洒上少许绍酒、精盐、味精和姜汁水略渍。再拍上干淀粉。

2.把火腿、笋肉、香菇均切成比鱼片宽度略长的丝。葱、姜取部分切成细丝，其余制成葱结、葱段和姜片。

3.将切好的三丝料整齐地排放在鱼片上，卷成圆柱形，即成鱼卷生坯，将卷口朝下放于抹过油的腰盘中，盘内加少许绍酒，放上葱结、姜片，上蒸笼用旺火蒸熟取出，去掉葱姜，将鱼卷排装在另一盘中，原汁汤留用。

4.炒锅置旺火上烧热，滑锅，放人葱段、姜片偏出香味，加入清汤和蒸鱼卷的原汁汤，捞去葱姜，加入精盐、绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾流汁芡，淋入猪油推匀，浇在鱼卷上，葱姜丝放于鱼卷的两端即成。

[掌握关键]

1.鱼肉必须带皮，批片时要厚薄均匀，以保持美观和成熟一致。

2.鱼卷要卷得松紧得当，大小一致。葱姜丝也可与“三丝”一起分卷入鱼片中使用。

3.蒸时掌握好火候和时间，不要蒸过火，以免肉质变老。

4.“三丝”配料，可根据实际情况作适当变动，如用鸡丝取代笋丝等。

42.春笋鲉鱼

“春笋鲉鱼”是杭嘉湖地区的一道时令佳肴，选用春节前后的河塘鲉鱼和欲破土的春笋合烹，鱼肉肥嫩鲜美，食之清口芳香，是初春时节的佳肴。

［原料］

主料：活鲉鱼 400—500 克。

配料：净春笋 100 克。

调料：葱段 10 克，白糖 5 克，胡椒粉 1 克，绍酒 10 克，醋 1 克，酱油 20 克，精盐 1 克，味精 2.5 克，湿淀粉 50 克，麻油 10 克，色拉油 750 克（约耗 50 克）。

［制法］

1.将鲉鱼宰杀，洗净，去头、胸鳍，斩去鱼尾，批成雌雄两片，带骨的一片改刀斜成两段。取碗 1 只，用精盐、湿淀粉和鱼肉一块抓捏上劲。笋切成全块略小的滚刀块。

2.用绍酒、白糖、酱油、胡椒粉、醋、味精、湿淀粉和清水调成芡汁待用。

3.将炒锅置火上，烧至三成热，倒入笋块，约炸 20 秒至熟，捞出，待油温回升至四成热时，投入鱼块，用筷子划散，笋块复入油锅，倒入漏勺，沥干油。

4.炒锅留油 25 克，用葱段炝锅后，拣去葱段，投入鱼块、笋块，倒入芡汁，轻轻颠翻均匀，淋上麻油装盘即成。

［掌握关键］

鲉鱼鲜嫩易散，用筷子划散时要小心，翻锅时要轻翻轻颠。

43，宋嫂鱼羹

“ 宋嫂鱼羹 ” 是南宋时的一种名菜，距今已有 800 多年的历史。据（宋）周密著的《武林旧事》记载：淳熙六年（公元 1171 年）3 月 15 日，宋高宗赵构登御舟闲游西湖，命内侍买湖中龟鱼放生，宣唤中有一卖鱼羹的妇人叫宋五嫂，自称是东京（今开封）人，随驾到此，在西湖边以卖鱼羹为生。高宗吃了她做的鱼羹，十分赞赏，并念其年老，赐于金银绢匹。从此，声誉鹊起，富家巨室争相购食，宋嫂鱼羹也就成了驰誉京城的名肴。经历代厨师不断的研制提高。宋嫂鱼羹的配料更为精细讲究，制成的鱼羹色泽油亮，鲜嫩滑润，味似蟹肉，故有 “ 赛蟹羹 ” 之称，是闻名遐迩的杭州传统风味名菜。

[原料]

主料：桂鱼 1 条约重 600 克。

配料：熟火腿 10 克，熟笋肉 25 克，水发香菇 25 克，鸡蛋黄 3 个。

调料：葱结１个，姜块 1 块，葱段、葱丝、姜丝、胡椒粉各适量，绍酒 30 克，酱油 25 克，精盐 2.5 克，味精 3 克，醋 25 克，清汤 250 克，湿淀粉 30 克，熟猪油 50 克。

[制法]

1.桂鱼剖洗净，去头：沿背脊批取鱼肉两片（去掉脊骨），鱼皮朝下放入盘中，加葱结，姜块，绍酒 15 克，精盐 1 克稍渍后，上蒸笼用旺火蒸熟（约 5—6 分钟）取出，去掉葱、姜、卤汁滗入碗中，鱼肉用竹筷拨碎，倒入原汁碗中。皮、骨捡去不用。

2.火腿、笋肉、香菇均切成长约 1.5 厘米的细丝，鸡蛋黄打散。

3.炒锅置旺火上烧热，下猪油 15 克，投入葱段煸至有香味，加入清汤，沸起后加绍酒 15 克，捞出葱段，放入笋丝、香菇丝，将鱼肉连同原汁落锅，加酱油、精盐，待汤沸起时加味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入蛋黄液搅匀，再沸时加醋，浇入八成热的熟猪油，起锅盛入汤盆，撒上火腿丝及葱姜丝和胡椒粉（或随菜带上）。

[掌握关键]

1.选用刺少肉鲜的桂鱼或鲈鱼肉，蒸熟后要去净骨刺，剔取鱼肉尽量保持片状，不要太散碎。

2.勾芡时锅离火，均匀适度，不能出现疙瘩与粉块，下调料要按顺序，淋蛋液要慢，边淋边搅，形成蛋片状，增加色泽美观。

44.爆墨鱼卷

墨鱼也称“乌贼”、“墨斗鱼”。肉质肥厚，味鲜美，是一种常用的海产食品。中医认为墨鱼味咸、性平，有养血滋阴的作用。

“爆墨鱼卷”是一道刀工、火候都十分讲究的温州名肴。墨鱼刻上精细的花刀，经旺火速烹，卷曲呈麦穗状，色白形美，卤汁紧包鱼卷，脆嫩爽口入味。此菜在全国第二届烹饪大赛中获铜牌奖。

[原料]

主料：净墨鱼肉 400 克。

调料：蒜末 5 克，姜末、葱末各 3 克，精盐 5 克，味精 3 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，清汤 75 克，湿淀粉 15 克，熟猪油或色拉油 1000 克（约耗 100 克）。

[制法]

1.将墨鱼肉剖麦穗花刀[注]，切成长约 5 厘米、宽约 2.5 厘米的长方块。精盐、味精、绍酒、清汤、湿淀粉放入小碗调成芡汁。

2.取炒锅 2 只，同时置火上，1 只加水 1000 克左右烧沸。1 只下入热猪油烧热，先将墨鱼投入沸水锅中一汆，立即捞出，沥去水，然后投入七成热的油锅中炸至八成熟沥出，锅中留底油 25 克左右，下入蒜、姜、葱末煸香，倒进墨鱼，烹入调好的芡汁，颠翻炒锅，使卤汁紧包墨鱼卷，浇上亮油即成。

【掌握关键】

1.选用大小适宜的新鲜墨鱼，过大肉厚不易卷曲，过小肉质太薄剞刀不便，一般以毛重 200 克左右 1 只的为好，有不良气味的墨鱼，不宜爆制。

2.剞花刀要深而均匀，距离相等，以利于加热入味和使卷形美观。

3.勾芡要厚薄适度，芡太厚发糊，菜不清爽，太薄包不上难以入味。

4.操作要连贯利索，水汆、过油、包芡要一气呵成，并要掌握好原料加热的时间和成熟程度，原料 3 次入锅，以水汆五成熟，油过八成熟，包芡时刚熟为佳，这样才能达到鲜嫩爽脆而又不失其味的目的。

【注】麦穗花刀，这是花刀的一种，剞法是：将整个墨鱼肉从中间切开成二爿，从里面这一层下刀，先剞斜刀，后交叉剞直刀，刀深入原料的 4/5，直刀间距比斜刀间距大一些，然后切长方片，遇热即卷曲成麦穗状。

45.冰糖甲鱼

甲鱼也称鳖、团鱼、水鱼、元鱼、元菜、神守等名，含有蛋白质、钙、磷、维生素 A 等多种营养成分，肉质鲜美为席上珍肴，有“五味食品”之称。据《日用本草》记载，甲鱼有“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”的功效，也是民间公认的一种滋补食品。

“冰糖甲鱼”是一道正宗的宁邦名菜，流传至今已有 200 多年的历史，它以独特的烹调方法，热芡热油紧裹甲鱼，色泽光亮，能保热较长时间，甜酸咸香，绵糯润口，别具风格，被列为宁波市十大名菜之首，也是宁波名菜馆“状元楼”的看家菜。

[原料]

主料：活甲鱼 2 只（约重 750 克）。

配料：熟笋肉 100 克。

调料：葱结、葱段各 5 克，姜块 25 克，蒜头 3 瓣，绍酒 50 克，醋 25 克，酱油 75 克，冰糖末 125 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 125 克。

[制法]

1.甲鱼宰杀后，用 80—90℃的热火沧一下，煺去表皮，斩去嘴尖、爪尖，用刀尖在腹部中间剖十字刀，挖去内脏、喉管，洗净，斩去背壳脊髓骨，每只甲鱼斩成 6 块，再用冷水洗净。笋切箭刀块，姜块拍松待用。

2.将甲鱼块放入沸水中汆一下捞出，清水冲净。炒锅置旺火上，舀入清水 500 克，放入甲鱼，加绍酒 25 克及姜块、葱结，烧沸后改用小火焖煮至酥烂，拣去姜块、葱结。

3.另用炒锅 1 只置中火上，下熟猪油 50 克，投入蒜头略煸，将甲鱼连同原汁一起下锅，加绍酒 25 克、冰糖末 100 克及笋块、酱油、醋，烧沸后用小火焖煮 5 分钟，改用旺火收浓卤汁，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油 25 克，边铲边转动炒锅，使芡油均匀地裹住甲鱼块，放入葱段，烧至起泡时出锅装盘，两边撒上冰糖末 25 克即成。

[掌握关键]

1.改刀斩块时，一定要将背壳中间的脊髓骨去掉，否则有腥气。

2.焖煮时要掌握时机，既要酥烂又不能脱骨，否则影响成形美观。

3.勾芡上油时要加盖片刻，烧至起泡，翻拌至芡油均匀地裹住甲鱼。

46.生爆鳝片

鳝鱼亦称黄鳝，我国除青藏高原外，各地均产，尤以江南为多。生爆鳝片运用本地的原料吸取北方蒜爆之特色烹制而成，是一道“ 南料北烹 ”的代表菜。鳝嫩蒜香，别具一格。

鳝鱼肉厚刺少，因其组氨酸含量多，故鲜味独特，营养价值高，中医认为其肉味甘、性温，有补气养血、温阳益脾，滋补肝肾、法风通络之效用，是滋补的佳品，席上的美味。近年来，烹调师对生爆鳝片的烹制作了改进，采用先炸后熘的方法，使鳝肉外脆里嫩，清香四溢，酸甜可口，更显特色。

【原料】

主料：大鳝鱼 2 条（约重 500 克）。

调料：大蒜头 10 克，绍酒 15 克，酱油 25 克，白糖 25 克，精盐 2 克，湿淀粉 50 克，面粉 50 克，醋 15 克，芝麻油 10 克，熟菜油 750 克（约耗 100 克）。

[制法]

1.将鳝鱼摔死，在颔下剪一小口，剖腹除去内脏，剔去脊骨，斩去头尾，将鱼肉洗净，皮朝下，平放在砧板上虚刀排斩，然后批成菱形片，盛入碗中，加精盐和绍酒 5 克，拌捏略渍，再加入湿淀粉 40 克及水 25 克，撒上面粉轻轻拌匀。

2.将蒜头拍碎斩末，放碗中，加酱油、醋、绍酒、湿淀粉和水 50 克调成芡汁待用。

3.把炒锅置旺火上，下入菜油烧至七成热，将鳝片分散迅速下入锅内，炸至外皮结壳时，用漏勺捞起，待油温升到八成热时，再将鳝片下锅，炸至金黄松脆时捞出，盛入盘内。4.锅内留油 25 克，迅速将碗中的芡汁倒入锅中，用手勺推匀，淋上芝麻油，浇在鳝片上即成。

[掌握关键]

1.鳝片拍粉前应放点盐捏透，上浆不宜过早，宜现浆现炸，浆液厚薄适度，并不宜多抓多捏，否则易粘连或脱浆。

2.油温适宜，要入油锅炸两次，促使鳝片成型和外部松脆，并保持内部肉质鲜嫩。

3.芡汁厚薄、色泽适当，酸甜咸的比例可根据各人的口味略有侧重，但不宜过重。

47.宁式鳝丝

宁式鳝丝选用折骨熟鳝丝，以重油烹制。乘热进食，具有嫩滑香鲜，油润肥美的特色。俗语说：“小暑黄鳝赛人参”，小暑前后六七月间的黄鳝最肥嫩，此时的“宁式鳝丝”也进入食用的最佳时节。

【原料】

主料：熟鳝鱼丝 300 克。

配料：熟笋丝 100 克，韭芽白 50 克。

调料：葱段 2 克，葱白段 5 克，姜丝 5 克，姜汁水 10 克，胡椒粉 1 克，绍酒 25 克，酱油 30 克，味精 1.5 克，白汤 75 克，湿淀粉 25 克，芝麻油 25 克，白糖之克，熟菜油 75 克。

[制法]

1.将鳝鱼丝切成 5 厘米长的段，韭芽切成略短的段。

2.炒锅置中火上，下菜油烧至八成热，投入葱白段煸出香味，下鳝丝、姜丝煸炒，烹上绍酒和姜汁水，加盖稍焖，加入酱油、白糖，翻锅，放入笋丝和白汤稍烧，加入韭芽、味精、葱段，用湿淀粉勾芡，随即淋上芝麻油，颠锅盛入盘中，撒上胡椒粉即成。

【掌握关键】

1.鳝鱼用沸水汆至嘴张开即熟，略晾即可用硬竹片划折去掉脊骨。

2.烹制火候适中，火力过小影响成品质量，韭芽入锅不宜过早，否则影响口味。

3.有的地方吸取湖州鳝糊的制法，在鳝丝出锅入盘，中心掀一凹潭，将麻油烧至八成热浇在鳝丝上（俗称“去皮”）成菜。

48.三片敲虾

此菜是浙南地区的一道风味名菜。将鲜虾剥壳留尾沾上干淀粉用小木糙敲制的一种虾片，经水汆后，使虾肉色白透明，虾尾鲜红呈扇形。配以清汤，成莱鲜美爽滑，清澈见底，为温州传统名菜。

[原料]

主料：大河虾 500 克。

配料：熟火腿 40 克，熟鸡脯肉 40 克，水发香菇 50 克，绿色蔬菜 50 克。

调料：清汤 800 克，绍酒 15 克，精盐 8 克，味精 3 克，干淀粉 200 克。

【制法】

1.河虾去头剥壳留尾，挑去沙线，用清水洗净，拍上干淀粉，用木槌轻轻敲成扇形薄片。然后入沸水汆热，捞出入清水中过凉。熟火腿、熟鸡脯肉均切成菱角片。

2.将炒锅置旺火上，加入清汤，下敲虾、加精盐、绍酒、火腿片、鸡脯片、香菇片和绿色蔬菜。烧沸后撇去泡沫，放入味精即成。

【掌握关键】

虾片要敲得薄如纸张且均匀，在开水中汆时水要多，火力旺，否则易脱浆成糊状。清汤制成的敲虾红绿相映，别有情趣。

49.龙井虾仁

龙井虾仁的创制，据说是受苏东坡《望江南》一词的启发。此词写道："休对故人思故国，且将新火试新茶，诗酒趁年华。"旧时，有寒食节不举火的风俗，节后举火称"新火"。这个时候采摘炒制的茶叶，正是"明前"茶（寒食后二日是清明节），属龙井茶中的最佳品。龙井茶素有"色绿、香郁、味甘、形美"四绝著称，并被清代皇上列为"贡品"。河虾被古人誉为"馔品所珍"，不仅肉嫩鲜美，营养丰富，且有补肾、壮阳、解毒之功效。取用清明前的龙井新茶与时鲜的河虾烹制而成的"龙井虾仁"，集两者之精华，菜品色如白玉翡翠，透出诱人的清香，食之嫩滑鲜美，是一道具有浓厚地方风味的杭州名菜。

【原料】

主料：鲜活大河虾 1000 克（约 250 只）。

配料：龙井新茶 1 克。

调料：精盐 3 克，味精 2.5 克，绍酒 15 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 40 克，白净熟猪油或色拉油 1000 克（约耗 75 克），葱段 3 克。

【制法】

1.将虾去壳挤出虾仁，盛入小竹箩内，用清水反复搅洗至虾仁洁白，沥干水盛入碗内，加入精盐和蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，加入湿淀粉、味精拌匀，放置 1—2 小时，使调料渗入虾仁。

2.龙井新茶用沸水 50 克泡开，约 1 分钟，滗出茶汁 30 克，剩下的茶叶和茶汁待用。

3.炒锅置中火上烧热，滑锅后下猪油，至四成热时，将虾仁放入，并用筷迅速划散，至虾仁呈玉白色时，倒入漏勺沥去油，锅内留油少许，放入葱段一煸，炒出香味捞出葱，将虾仁倒入锅中，随即把茶叶连汁一起倒入，烹上绍酒，将炒锅颠动片刻即可出锅装盘。

[掌握关键]

1.河虾要选大小均匀的鲜活大青虾挤取虾肉上浆前一定要漂洗干净，必要时可先放入少许食盐或食碱粉搅拌后再漂洗。

2.虾仁上浆时要咸淡吃准，用筷搅拌均匀动作要轻巧，浆后要放置一段时间再用。

3.火候先温后旺，油温不能过高或过低。以促使虾仁成熟一致。

4.此菜如用青碗豆或其他绿色蔬菜丁做配料，即成翡翠虾仁。

50.油爆大虾

油爆大虾是江南传统的佐酒佳看，也是杭州的传统名菜。选料必须是鲜活大河虾，烹制上用旺油两次速炸，再烹以调料汁，使虾壳爆裂突起，艳红挺括，肉壳若即若离，入口一舔即能脱去，虾肉鲜嫩，咸鲜中略带甜酸，风味独特，是佐酒之上品。[原料] 主料：鲜活大河虾 350 克。调料：葱段 5 克，绍酒 15 克，酱油 25 克，白糖 25 克，醋 15 克，熟菜油 500 克（约耗 50 克）。

[制法]

1.将大虾剪去钳、须、脚，洗净沥干水。

2.炒锅置旺火上，用油滑锅后下菜油，烧至八成热时，将虾入锅，用手勺不断推动，约 5 钞钟即用漏勺捞起，待油温回升到八成时，再将虾倒入，复炸约 10 秒钟，使虾肉与壳脱开，即用漏勺捞出。

3.锅内留底油少许，放入葱段煸香，倒入虾，加入绍酒、白糖、酱油及少许水，颠动炒锅，烹入醋，即可出锅装盘。

[掌握关键]

1.要用素油不能用荤油，因荤油冷却后会起“白沙”（凝固后泛白色），使人有一种油腻的感觉。

2.炸时油温一定要达到八成左右，并且要复炸一次，否则虾壳与肉不易脱开。

3.烹汁适宜，以主料能“吃”尽即可。加水要根据火候情况而定，火旺温高可在烹汁中加少许水，否则可以不加。

51.蛋奶虾球

虾球留有尾，成风尾，加上洁白晶莹之蛋奶，相互映衬，此菜清鲜可口，滑嫩无比，特别适合老年人口味。

[原料] 主料：明虾 400 克。配料：牛奶 250 克，鸡蛋清 5 个。调料：精盐 15 克，味精 5 克，湿淀粉 25 克，葱段 5 克，绍酒 15 克，姜片 5 克，色拉油 1000 克，白汤 60 克。

[制法]

1.明虾去头、剥壳、留尾，背上批一刀，剔去沙钱，取碗 1 只，放入明虾，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓捏上劲待用。

2.另取碗 1 只，放 4 个鸡蛋清，用筷子轻轻划散。撇去泡沫。缓缓冲入牛奶，边冲边搅。再加入精盐、味精、湿淀粉 5 克。取炒锅 1 只，置火上，加油 650 克，将牛奶沿锅四围倒入，油温控制在二成左右，约烧 10 分钟左右，熟后倒出，沥去油，放入装有开水的碗中待用。

3.另取炒锅 1 只，下油 750 克，烧至四成热，倒入虾球，用筷子划散、倒出，沥去油，锅中留油 25 克，葱白炝锅，拣去葱段，加入白汤，加精盐、绍酒、味精勾芡，待芡汁起稠时，加入虾球，炒好的蛋奶沥去水，也倒入锅中，用铲子拌匀，出锅，装盘即成。

[掌握关键]

1.炒蛋奶时，鸡蛋清与牛奶和湿淀粉的比例要合适，一般为 4 个鸡蛋清加 250 克牛奶，5 克湿淀粉。

2.勾芡时，因蛋奶非常娇嫩，要用铲子铲匀，不能颠翻。

52.番虾锅巴

番前虾仁锅巴是一道以色、香、味引人入胜，融声、色、趣、味于一体的特色名英。玉白鲜嫩的虾仁，金黄松脆的锅巴，红润酸甜的番茄酱，色彩缤纷，营养丰富，引人食欲，而那别致的上桌方法，更令人感兴趣：香喷喷的锅巴盛在荷叶碗里，另一碗装的番茄虾仁汁，临桌浇入锅巴碗中，吱吱的爆裂声，翻腾四溢的热气和菜香，使人有一种声入耳，色娱目，趣悦心，味扑鼻之感，开怀品尝别有一番滋味，因此有人风趣地将此菜称为“平地一声雷”。

[原料]

主料：大河虾仁 175 克，米饭锅巴 100 克。

调料：番茄沙司 125 克，白糖 10 克，绍酒 15 克，鸡蛋清 1 个，精盐 4 克，醋 10 克，味精 2 克，湿淀粉 50 克，熟菜油 1000 克（约耗 100 克），熟猪油 400 克（约耗 35 克）。

【制法】

1.虾仁放冷水中漂洗至白净，沥干水放入碗中，加精盐 1.5 克搅匀，放入鸡蛋清，用筷子搅拌至有粘性，再加湿淀粉 25 克搅匀浆透。锅巴刮净饭粒，切成 4—5 厘米见方的块，烘至干脆。

2.炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后下熟猪油，烧至四成热时，倒入虾仁，用筷子划散，呈玉白色时，倒入漏勺，沥去油。

炒锅回置中火上，放水 300 克左右，加入精盐、绍酒、番茄沙司、白糖，烧沸后，用醋和湿淀粉 25 克调匀，倒入锅中勾薄芡，倒入虾仁，用手勺略为搅动即起锅装入汤碗。

3.锅洗净下熟菜油，旺火烧至九成热时，倒入锅巴，炸至金黄色时，用漏勺捞出盛入荷叶碗里，随即和番茄虾汁同时上席，将番茄虾仁汁倒入锅巴碗中，即发出锅巴的爆裂声。

[掌握关键]

1.锅巴要选用粳米饭的锅巴，底不焦，炸时油温应达到九成，一次炸成，久炸则焦硬，火候不到，锅巴会发韧不脆，影响口味。

2.番茄虾仁汁勾芡时应厚薄适宜。

3.锅巴炸好应立即与番茄汁同时迅速上桌，不可久放。

53.绍式虾球

“ 绍虾球 ” 又名蓑衣虾球，是绍兴的传统名菜，已有 100 多年的历史。据史料记载此菜原名 “ 虾肉打蛋 ”，是绍兴丁家弄福禄桥堍，一爿专营绍兴正宗菜点的雅堂酒店的看家菜肴。因其风味独特而久销不衰，后经厨师进一步的研究改制发展而成现今的 “ 绍虾球 ”。

制作此菜必须掌握好火候，蛋糊经油炸后而形成蓑衣状的蛋丝，包裹住虾仁，色泽金黄油润，质地香松酥脆，配以葱白段与甜面酱蘸食，味道颇佳。

【用料】

主料：浆虾仁 75 克。

配料：香菜叶 15 克，鸡蛋 3 个。

调料：精盐 1 克，味精 1.5 克，湿淀粉 50 克，葱白段和甜面　酱各 1 小碟（各约 15 克），熟猪油 1500 克（约耗 150 克）。

[制法]

1.将鸡蛋磕入碗内，放入湿淀粉、精盐、味精，用筷子搅透，倒入浆虾仁拌匀。

2.炒锅置旺火上烤热，用油滑锅下入猪油，烧至七成热时，一边用长铁筷在油锅中顺一个方向划动，一边将虾仁蛋糊徐徐淋入油锅，至起丝后，迅速用漏勺捞起，沥去油，用筷拔松装盘。围上洗净的香菜叶，上桌随带葱白段、甜面酱各一碟，蘸食即可。

【掌握关键】

1.鲜河虾挤取虾仁，先加少许盐一拌，用清水冲洗至洁白，再用少许盐和湿淀粉上浆，涨发片刻（500 克毛虾可制浆虾仁约 180—240 克）。

2.拌虾仁蛋糊时，加入的湿淀粉要沥干水分，再调入蛋液，厚薄适宜。

3.炸的油温必须掌握在七成热左右，铁筷划动的速度必须与蛋液淋入锅速度相协调，使蛋丝成形均匀美观。

54.松仁鱼米

“松仁”又名“松子”，是一种橙黄色的果子。用它用鱼米同烹，黄白相间，是一道诱人的佳肴。

[原料]

主料：净黑鱼肉 350 克。配料：松仁 150 克，青椒 20 克，红椒 20 克。调料：鸡蛋清 1 个，精盐 5 克，味精 3 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，白汤 60 克，葱 10 克，湿淀粉 30 克，色拉油 750 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将净黑鱼肉，批成大张，切丝后顶肉切成米粒大小的“鱼米”。取碗 1 只，放入鱼米，加鸡蛋清，精盐，抓捏上劲，拌入湿淀粉 10 克，待用。青椒，红椒也切成米粒大小待用。

2.取炒锅 1 只，下油 500 克，烧至三成热，干松仁炸至金黄色，香脆，倒入漏勺，沥去油。炒锅中再加油至 750 克，烧至四成热，倒人鱼米，用筷子划散，倒入漏勺，沥去油。炒锅内留油 25 克，用葱段抢锅，拣去葱段，加入白汤、绍酒、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入松仁、鱼米和青椒粒，红椒粒，轻轻颠翻均匀，散上胡椒粉，装盘即成。

[掌握关键]

选用的黑鱼肉必须刚刚宰好的鱼，鱼肉组织紧密，不易碎，下油划散时，要用中小火，油温掌握在四成，否则易结块。

55.五味煎蟹

“ 五味煎蟹 ” 是温州地方风味菜，采用团脐梭子蟹，经油煎后施以多种调料烹制而成、成菜色泽红亮，肉质鲜嫩、咸、甜、酸、辣、香五味俱全，是佐酒下饭之佳肴。

[原料]

主料：雌梭子蟹 4 只（约重 1250 克）。

配料：青豆 25 克。

调料：蒜末 10 克，葱末 10 克，姜末 5 克，白糖 20 克，辣椒油 10 克，油咖喱 10 克，番茄酱 50 克，辣酱油 25 克，绍酒 15 克，米醋 15 克，精盐 1 克，味精 2.5 克，上白面粉 40 克，麻油 10 克，色拉油 75 克。

[制法]

1.将梭子蟹的盖撬开，挖去鳃及沙囊，冲洗干净，剁下大钳作别用。斩去脐、脚尖，每只切为 8 块，拍上面粉。把白糖、辣椒油、油咖喱、番茄酱、辣酱油、绍酒、米醋、精盐、味精放入碗内，调成味汁。

2.将炒锅置小火上，下入色拉油，烧至四成热，将蟹块入锅，连续翻煎至七成熟时，投入葱末，姜末，蒜末同煎片刻，改用旺火，下青豆及味汁，颠几下锅，使蟹块包上卤汁，浇上麻油即成。

[掌握关键]

煎蟹时，火候及油温要掌握好，否则容易焦糊。

56.炒湖蟹

杭嘉湖是浙江的鱼米之乡，水网纵横，盛产鱼蟹，每年金秋湖蟹丰满肥大，源源上市，这些“横行介士”、“无肠公子”也就成为人们餐桌上的美肴。炒湖蟹选用鲜活肥壮的大湖蟹（也称螃蟹、河蟹、清水大闸蟹等），斩块烹炒，色泽黄亮通红，蟹肉鲜嫩入味，为筵席的佳肴。[原料] 主料：大湖蟹 500 克。配料：鸡蛋 2 个，水发香菇 50 克，笋肉 50 克。调料：葱段 5 克，姜丝 15 克，绍酒 25 克，精盐 3 克，醋 15 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 50 克，姜末醋 1 碟。

[制法]

1.湖蟹用清水洗净，翻出蟹兜，挖去鳃和脐，蟹身对剖开，拆下大钳，斩去钳尖，用刀拍碎；每爿蟹斩去肢尖，蟹身横开 3 刀成 4 块，蟹兜去沿边对剖开。蛋磕入碗中打散。香菇、笋批片。

2.炒锅置旺火上烧热，下猪油，放入葱、姜煸至有香味，蟹块用沸水略余沥于，下锅稍翻炒，烹入绍酒，加水 200 克左右，加盖煮沸约之分钟，放入香菇、笋片，加精盐，沸起再烧 1 分钟，用湿淀粉调稀勾流汁薄芡，然后把蛋液淋入锅的四周，翻动炒锅，待蛋凝结后，烹入醋，淋猪油，出锅装盘，上桌随带姜未醋 1 碟。

【掌握关键】湖蟹鲜活，最好是团脐，死蟹不能食用。斩块大小适宜，便于成熟。蟹块入锅煸炒前，用沸水略汆，使蟹肉表层凝固，既去腥又清爽利落。

57.奉化摇蚶

“奉化摇蚶”具有个大、壳薄、肉厚的特点。（清）袁枚在《随园食单）中说：“蚶出奉化县，品在蟀鳌，蛤蜊之上”，是我国著名食用贝类之一。

[原料]

主料：蚶子 750 克。

调料：葱末 10 克，姜末 15 克，胡椒粉 0.5 克，绍酒 10 克，酱油 15 克，麻油 10 克。

[制法]

1.将蚶子放在冲洗池中，用竹帚边刷边冲，连续洗刷至蚶壳发白为止。

2.将炒锅置旺火上，舀入清水烧沸，放入蚶子略烫，并翻动几下，在蚶壳欲开时捞出，剥去半边壳，探放在盘中。撒上葱末、姜末、胡椒粉，淋入酱油、麻油、绍酒即成。

[掌握关键]

1.蚶要选用肉质鲜嫩，水份极多的为佳。

2.下沸水烫时要注意，不要烫得太过，以免肉色发紫过老失去鲜味。

58.三鲜海参

海参为名贵海味，属“ 海八珍 ”之一。常用作宴席上的主菜，宜于烧、扒、烩、熘等多种烹调方法。肉质软滑柔润，口感爽嫩腴美，并含多量粘蛋白，对减缓衰老，于健康有益，中医认为有补肾益精，养血润燥之效。

“ 三鲜海参 ”以刺参与萧山良种鸡、金华火腿和鲜活河虾作料，用鸡汤烩制而成，既弥补海参自身无显味的弱点，又使菜色艳丽多彩，此菜海参乌黑、柔糯滑润，火腿艳红醇香，鸡虾玉白鲜嫩，滋味鲜美，是筵席上的名肴之一。

【原料】

主料：水发刺参 300 克。

配料：鸡脯肉 50 克，熟火腿 25 克，浆虾仁 50 克，绿色蔬菜 15 克。

调料：葱段 5 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，味精 3 克，蛋清半个，清汤 250 克，湿淀粉 20 克，熟猪油 250 克（约耗 50 克），熟鸡油 25 克。

【制法】

1.水发海参批成长约 5 厘米、宽约 2 厘米的片，用沸水汆一下，倒入漏勺待用。

2.熟火腿切菱形片。鸡脯肉批薄片，加蛋清、精盐、绍酒拌搅上劲，再加湿淀粉 5 克拌匀。

3.炒锅置旺火上烧热，滑锅后下猪油，至四成热时，把鸡片和浆虾仁分别入锅、划散，呈玉白色时倒入漏勺沥去油。

4.锅中留油少许，放入葱段煸香，加入绍酒、清汤。沸起捞去葱段，倒入海参片，烧沸撇去浮沫，加入精盐和味精，下鸡片、虾仁、火腿片，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 15 克并转动炒锅，加入绿蔬菜，浇上热鸡油，起锅装盘即成。

【掌握关键】

1.海参要选用质肉厚绵软的刺参，用水发透，剖洗干净，并用沸水焯过去腥味。

2.海参本身无显味，故必须用老母鸡等熬制的清汤烩制，否则味不鲜美。

3.芡汁不宜太厚，以呈透明的流芡为宜。勾芡后不能在火上沸滚，否则芡走形，色不好。

59.蒜子鱼皮

鱼皮，即犁头鳐、青鲨、真鲨或姥鲨鱼等鱼皮的干制品，鲨鱼皮干制成鱼皮也称鲛鱼皮。鱼皮含大量胶质和丰富的营养成分，每百克干鱼皮含蛋白质 67.1 克，铁 16.5 克，古已食用。《本草纲目》中李时珍集解：“其皮刮治去沙，剪去鲶，为食品美味，食之益人。”经发制呈海绵状，可供烧、扒、焖、烩等，柔软滑韧、糯而不腻、丰腴可口，是名贵的海味食品。中医认为其味甘咸、性平，有解诸鱼毒、杀虫、愈虚劳之功能。

“蒜子鱼皮”选用绵糯的厚鱼皮，和粒大而完整的大蒜头烹制而成，具有蒜香浓郁、色泽红亮、卤汁稠粘、软糯味鲜的特点，是温州民众推崇的酒席大菜之一。

[原料]

主料：水发鱼皮 750 克。

配料：净大蒜子 150 克。

调料：小葱 40 克，生姜 40 克，酱油 35 克，绍酒 30 克，白糖 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，白汤 350 克，清汤 350 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 120 克。

[制法]

1.鱼皮切长方厚片，放沸水中煮 3 分钟，换水再加点酒煮 3 分钟，沥净水。2.蒜子修齐两头。姜 10 克切末，其余切片，葱 10 克切末，其余切段。

3.炒锅置中火上烧热，放少许油，投入葱段、姜片煸出香味，加白汤，放进鱼皮，加绍酒 15 克烧约 5 分钟，沥去汤不用，拣掉葱、姜。

4.炒锅置小火上，下猪油，放入蒜子慢慢熬软（油温高时锅应离火），滗出部分油盛入小碗。锅中投入葱姜末，转旺火；烹入绍酒 15 克，下酱油、白糖、胡椒粉、清汤，放入鱼皮，沸后稍烧，即转小火烧约 10 分钟，然后转旺火收汁，加入味精，用湿淀粉勾芡，浇入滗出的蒜子油推匀，装盘上席。

[掌握关键]

1.鱼皮要充分发好（厚鱼皮可发至 3—6 厘米厚），经焖软后的鱼皮，要经改刀，水漂 2 天以上才能用于烹调。在正式烹制前，鱼皮必须经反复出水及用白汤、绍酒煮后换水，以清除腥味。

2.掌握运用好火候，做到旺火烧沸，小火烧透，再用旺火收汁并勾芡，才能使鱼皮烧入味。

60.拌海蜇皮

海蜇，是一种海鲜浮游动物，呈红紫色。鲜海蜇有蜇头、蜇皮之分。必须经过严格的 3 次明矾腌制，质地上等的“三矾”蜇皮，形状圆整，肉色白净，脆中带韧。

[原料]

主料：陈海蜇皮 300 克。

配料：熟火腿丝、鸡丝各 25 克，黄瓜 200 克，青椒丝 15 克。

调料：蒜末 10 克，白糖 15 克，酱油 25 克，精盐 50 克，醋 20 克，味精 1.5 克，麻油 25 克。

【制法】

1.将海蜇皮表面红膜剥去，凉开水洗净，切成 3.5 厘米长的细丝，加入精盐，浸在凉开水中用手搓去涩腥味，洗涤至去咸味。在凉开水中浸漂 1 小时，捞出沥干水。

2.黄瓜去皮、去籽，切成丝，用精盐抓拌、沥去水。再把青椒丝用沸水略烫一下，捞出待用。取蒜末、白糖、味精、酱油、醋调成汁。

3.先将调好的汁与海蜇丝、黄爪丝拌匀，放在盘里，再盖上熟鸡丝、青椒丝、熟火腿丝，淋上芝麻油即成。

【掌握关键】

海蜇皮品质的好坏与质地有十分密切的关系，浙江舟山渔场的海蜇皮，能严格以“三矾”处理，质量较好。另外在烫水中，要掌握分寸，过了太老，不够脆性就不足，此点在做“拌海蜇皮”这道菜中显得尤为关键。

61.扣蒸干贝

古人曾说：“ 干贝峻鲜，无物可与伦比，食后三日，犹觉鸡虾乏味。 ”由此可见干贝的滋味鲜美。干贝，是江瑶、日月贝、扇贝等的闭壳肌加工的干制品，为海味中的上等珍品。我国产于渤海至胶州湾沿海地区的干贝，贝体较小，肉质细嫩，格外珍贵。

[原料] *

主料：整干贝 100 克。

配料：去皮萝卜 100 克。

调料：绍酒 10 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，葱结 1 个，姜 1 块。

【制法】

1.先将干贝洗净，浸涨后去掉硬筋，直排于碗内，加绍酒、葱结、姜块，添清水至浸没，上蒸笼用旺火蒸 2 小时左右，拣去葱结、姜块，侉出汤汁待用。将萝卜削成圆筒形，切成与干贝相同的块，在沸水锅中焯一下，盖在干贝上面，上蒸笼用旺火蒸酥，取出扣在汤碗里，使干贝朝上，萝卜垫底。

2.将汤汁倒入炒锅中，加入精盐和清水，在中火上烧沸，放入味精，浇在干贝上即成。

[掌握关键]

扣蒸干贝一菜，选料是关键，宜选用质地细嫩、洁净、沙线等，经处理后，呈肉白的干贝为佳品。

62.蟹粉鱼翅

这是一道绝对名贵的又味美绝佳的菜肴，它采用淡水和海产的珍品合烹而成。湖蟹是淡水品中珍品，用之肉和黄（俗称蟹粉）。鱼翅是海产品中的上乘佳品。此菜滋味醇厚，色彩鲜艳，相映成趣，和谐悦目。

【原料】

主料：蟹粉 150 克，水发鱼翅 500 克。

配料：生猪肥膘 100 克。

调料：绍酒 50 克，姜末 5 克，姜片 15 克，葱末 5 克，葱段 5 克，葱结 2 个，精盐 5 克，味精 3 克，清汤 400 克，高级清汤 300 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 75 克，湿淀粉 20 克。

【制法】

1.将鱼翅放入沸水锅，加入 1 个葱结、姜片，再用旺火烧开。随后，将鱼翅捞入大碗中，再加 1 个葱结和绍酒 20 克、清汤、盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸至绵软，取出，拣去葱结和猪肥膘，滗去汤汁，码入盘中。

2.将炒锅置中火上，下熟猪油 25 克，烧至五成热，投入葱、姜末和蟹粉煸炒，稍后，烹入绍酒 15 克加进高级清汤和精盐少许，稍烧盛起。

3.把炒锅置旺火上，下熟猪油 25 克、烧至七成热，投入葱段煸出香味，加绍酒、高级清汤烧沸，拣去葱段，推入角翅加精盐，改用小火烧透，再用旺火煮。随后加入味精，撒上蟹粉，淋入湿淀粉，当汤汁稠浓时，沿锅边浇入熟猪油，淋上熟鸡油，盛盘即成。

【掌握关键】

鱼翅必须选用玉白色，涨发后用筷子拣起，两头下垂为佳。蟹黄剔出时，尽量保持颗粒状尤佳。此菜滋味醇香，色彩艳丽。

63.蟹酿橙

“蟹酿橙”是一只仿南宋的仿古菜看，出典来自（宋）林洪的《山家清供》记载而仿制的。是华夏菜系中仿古菜中的一技奇葩。

[原料]

主料：大河蟹 1500 克，黄熟大甜橙 10 只（约重 1000 克）。调料：姜末 2 克，醋 110 克，白糖 5 克，香雪酒 265 克，白菊花 10 朵，芝麻油 50 克。

[制法]

1.将甜橙洗净，顶端用三角刻刀刺出一圈锯齿形，揭开上盖，取出橙肉和汁水，除去橙核和筋渣。将河蟹煮熟，剔取蟹粉（约 500 克），待用。

2.将炒锅置中火上，下人芝麻油 25 克，烧至六成热，投入姜末、蟹粉稍偏，倒入甜橙汁及一半橙肉，再加香酒 15 克、醋 10 克和白糖偏熟，淋上芝麻油，盛盘摊凉，随后分成 10 份，分别盛入甜橙中，盖上橙盖。

3.取大盘一只，将甜橙排放于盘中，加入香酒 250 克、醋 100 克和白菊花，上笼用旺火蒸 5—10 分钟即可。

[掌握关键]

甜橙必须选择大小均匀，颗粒圆润、饱满、成熟。湖蟹要选择成熟，俗话说“老一点”的尤佳，这样剔出的肉就多，此菜的风味也尤佳。

64.双味蝤蛑

蝤蛑又名青蟹，按雌雄带不带膏又分为肉蟹、膏蟹。它栖息于温暖而盐度较低的浅海，体呈椭圆形，青绿色，头胸甲端而宽，肉质细嫩鲜美，是蟹类中仅次于湖蟹的佳品。

【原料】

主料：活蝤蛑 2 只（约 750 克），蝤蛑肉 180 克。

配料：海鳗肉 150 克，香菜 25 克，熟猪肥膘 200 克。

调料：葱末、姜末各 5 克，姜丝 20 克，姜片 15 克，葱结 25 克，精盐 4 克，绍酒 60 克，味精 3 克，醋 5 克（另备 2 小碟佐食），鸡蛋清 4 个，干淀粉 75 克，熟猪油 1000 克（约耗 25 克）。

【制法】

1.将海鳗肉剁成泥，加入精盐 3 克和清水 100 克，搅打上劲，加鸡蛋清 2 个，味精 2 克打透。

2.将炒锅置中火上，下入熟猪油 5 克，葱末、姜末、蟹肉煸炒，再加入精盐 1 克、绍酒 10 克、味精 1 克和醋，炒透盛起，待用。

3.将熟猪肥膘切成直径 5 厘米、厚 0.7 厘米的圆形片，逐片用刀跟戳几个洞。然后，取一盘，撇一层干淀粉，用鸡蛋清 2 个和干淀粉 60 克调成糊，放入猪肥膘片，挂匀后摊放在盘中。

4.将炒好的蟹肉分放于肥膘片上，用鱼茸覆盖，缀上蟹黄、香菜叶。

5.将炒锅烧热，下入猪油润遍锅底，将蟹饼排列在锅内（肥膘贴底），置小火上煎至肥膘结壳，加入冷油，把鱼茸淹没，煎熟去尾油，煎至底部金黄取出。

6.将蝤蛑洗净，揭盖去鳃及沙表，再洗后放盘中，加入葱结、姜片，洒上绍酒 50 克，上笼用旺火蒸熟。把清蒸蝤蛑斩去脚尖，每只切为 8 份，螯足拍裂，按蟹原形装在腰盘的两端，安上原蟹盖，蟹饼排列在盘的中央，间隙处衬以香菜、姜丝，带醋 2 小碟一同上桌，即成。

[掌握关键]

此菜是清蒸和锅贴两种烹讽技法制成。形态活泼，一菜双味。要注意的是：清蒸的蝈蚌以选用带膏的。锅贴的技法在煎贴时要注意掌握好火候，以小火为主，辅以中火，油温要控制在三成左右，以免色泽偏黄不白。

65.斩鱼圆

此菜为杭州地方风味名菜，选用西湖草鱼为原料，用切剁的手法，将鱼肉制成绿豆状，再制成鱼圆。

[原料]

主料：草鱼肉 500 克。

配料：熟火腿 25 克，水发冬菇 1 朵。

调料：葱段 5 克，姜汁水 5 克，绍酒 15 克，精盐 11 克，味精 2.5 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 20 克。

【制法】

1.将草鱼肉去掉腹部肚骨和皮、剔去红筋，取用净鱼肉 425 克，切成薄片，洗净后放在砧板上，剁成绿豆粒，放在钵内，分两次加入清水 500 克和精盐 8 克，顺一个方向搅拌到有粘性时，置干阴凉处发涨。把火腿 5 克切成薄片，余下的剁成末。冬菇炸熟。

2.在鱼茸内加绍酒、熟猪油、姜汁水、火腿末、味精 1.5 克拌匀。取炒锅 1 只，舀入冷水 1500 克，将鱼茸挤成直径 4 厘米的鱼圆，边挤边下入锅中。然后，将炒锅置中火上，渐渐加热，稍沸即添加冷水，以防鱼圆外老里生，用勺背轻翻，随时撇去浮沫。至鱼圆呈白色时，改用微火“养”煮 5 分钟，再用旺火烧沸。

3.取碗 1 只，放入精盐 3 克、味精 1 克，将鱼圆连汤盛入碗内，盖上熟火腿片、冬菇、葱段，淋上熟鸡油，即成。

【掌握关键】

“斩鱼圆”有别于清汤鱼圆，因鱼肉不是茸而成颗粒状，因此，打时要注意手感上劲。下水结时，不能搅动水面，以免松散。同样，此菜也因鱼肉间粘结松散，烧制时汤汁易于浸入其内，食之格外松嫩、香鲜、油润。

66.清汤鱼圆

“清汤鱼圆”是浙江绍兴一带的传统风味菜，以汤清、味鲜、滑嫩、洁白而著称，在第二次全国烹任大赛中获铜牌奖。

制作此菜在原料选择和操作技巧上要求较高，以肉质细嫩，粘性强，吸水最大，弹性足的花白鲢等为料，“刮”取鱼泥要细腻，“排”斩鱼泥要透澈，鱼泥与水、盐的比例要得当，“搅”时柔中有刚，“挤”圆不带尾巴，形成其色白、形圆、质嫩、滑润，味鲜的特色。

[原料]

主料：白鲢鱼 1 条（约重 750 克）。

配料：熟火腿片 10 克，熟笋 15 克，水发香菇 1 朵、豌豆苗（或青菜心）25 克。

调料：精盐 25 克，味精 2.5 克，姜汁水 10 克，清汤 750 克，熟鸡油 10 克。

【制法】

1.鱼剖洗净，从尾部沿背脊骨剖成两爿，去掉鱼头，批去脊骨与肚裆，将鱼肉洗净，在尾部用钉将鱼固定在砧板上，用刀刮取鱼泥约 250 克，置新鲜肉皮上，将鱼泥排剁至起粘性。

2.将鲑泥放入钵中，加水 200 克懈开，放精盐 20 克，顺同一方向搅拌至有粘性，再加水 200 克，搅拌至鱼泥起小泡时，静置 5—10 分钟，再加水 100 克，继续搅拌均匀，加入味精、姜汁水搅匀待用。

3.锅中舀入冷水 1500 克，将鱼泥结成大胡桃似的鱼圆 24 颗，入锅用中小火渐渐加热永漾成熟（中途将鱼圆翻身，使成熟——致）。

4.清汤放入炒锅，置旺火上烧沸，把鱼圆轻轻放入锅中，加精盐、味精及豌豆苗（或菜心），然后盛入品锅，熟火腿片与豆苗置鱼圆上面，交叉成三角形，中间放熟香菇一朵，淋上熟鸡油即成。

[掌握关键]

1.鱼泥要刮得细腻，所用鱼肉料最好是在剖杀后经半天冷藏的鲜鱼，剖时刀口要放平，刀面倾斜约 60 度左右，用力得当，刮得细，排剁透。

2.正确掌握鱼泥放水、加盐的比例、鱼泥和水的比例一般是 1∶2（即 100 克鱼泥可加水 200 克），根据鱼肉的新鲜度和吸水率有所伸缩，加盐量为：每 500 克鱼圆料（包括加水量）用盐 13 克左右。

3.鱼泥加水，宜分 2—3 次进行，“打浆”要顺同一方向不断搅拌（一般不少于 500 下），至鱼泥浆起均匀小泡即成。

4.鱼圆要冷水下锅，中小火众“养”成熟，要保持锅水似滚非滚的状态，否则鱼圆易来老、破碎。

67.莼鲈之思

“ 莼鲈之思 ” 利用同名成语命名的这一菜肴，其中寓藏着一个故事。（西晋）文学家张翰，在齐王司马同执政时，任大司马东曹掾。因见秋风起，思念家乡吴中的美味药羹鲈鱼脍。他借口思念故乡莼鲈，辞官回到家乡。后来有了这 “ 秋思莼鲈 ” 的故事，便也产生了 “ 莼鲈之思 ” 的成语。

【原料】

主料：鲈鱼肉 150 克，西湖莼菜 200 克。

配料：熟鸡丝 25 克，熟火腿丝 10 克，陈皮丝 5 克。

调料：葱丝 5 克，葱段 5 克，姜汁水 5 克，胡椒粉 0.5 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，鸡蛋清 1 个，清汤 200 克，味精 25 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 250 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将洗净的妒鱼肉去皮和血筋，切成 6 厘米长的丝，加入精盐 1.5 克、鸡蛋清、绍酒 5 克、味精 0.5 克，捏上劲，用湿淀粉 10 克拌匀上浆。西湖药菜在沸水锅中焯一下，沥干水，待用。

2.将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热，把浆好的鱼丝倒入锅内，用筷子轻轻划散，呈玉白色时倒入漏勺，沥去油。炒锅内留底油 25 克，回置火上，投入葱段煸香，加绍酒 10 克、精盐 1.5 克、清汤和清水 250 克。烧沸后，拣出葱段，放入味精 2 克及姜汁水，用湿淀粉 15 克勾薄荧，将鱼丝及药菜人锅，加入熟火腿丝、熟鸡丝、葱丝，转动炒锅，用手勺推匀，盛入高脚碗内，撒上陈皮丝、胡椒粉，即成。

【掌握关键】

苑菜清香，鱼羹嫩滑，色彩悦目。要求莼菜入沸水烫时，不要过火，保持翠绿。鱼肉上浆均匀，保持嫩爽。

68.锅烧河鳗

河鳗，俗称白鳝、青鳝。肉质细嫩、鲜美。含有丰富的脂肪和蛋白质。营养价值高，具有滋补，养身的功效。

【原料】

主料：活河鳗 2 条（净肉重约 750 克）。

配料：猪板油丁 25 克，笋块 75 克。

调料：葱段 100 克，姜皮 10 克，白糖 25 克，桂皮 5 克，绍酒 25 克，酱油 60 克，醋 15 克，麻油 5 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1.将活河鳗宰杀，剪断喉管，在肛门口剪一小口，用沸水烫去粘液。然后用竹筷从喉部插入腹中，一手捏住鳗身，一手用筷子顺一个方向搅转几下，把鳗腹中的肠子绞卷出来，斩去头、尾，切成 6 厘米长的段，洗净。

2.将炒锅置旺火上，下熟猪油 25 克，烧热后，用葱段铺底，将鳗段排到其上，上面铺放姜片、猪板油丁、笋块、桂皮，加入绍酒、清水、煮沸，换小火焖 1 小时，至汤汁约剩 1/4 时，拣去姜片等，放入酱油、内糖、醋，用旺火收浓汤汁，淋上熟猪油，用手勺摇推均匀，淋上麻油即成。

【掌握关键】

这是一道宁波地方风味菜。制作此菜，选料严格，宜取冬季背黑、肚白、嘴小、头大，重约 650 克一条的河鳗为佳。烧制时要准确选择火候，使河鳗酥而不烂，皮身完整不破。

69.鞭蓉鲍脯

鲍鱼是一种上乘的海味珍馐，与芙蓉蛋片合炒，成菜质嫩味鲜，白绿相映，流光溢彩。

【原料】

主料：罐头鲍鱼 1 听。

配料：青豆 15 克，鸡蛋清 4 个。

调料：葱姜水 40 克，绍酒 10 克，味精 3 克，精盐 5 克，清汤 250 克，湿淀粉 20 克，色拉油 500 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将鲍鱼平批成薄片。鸡蛋清内加入冷清汤 150 克及精盐、味精和湿淀粉，拌匀。

2.炒锅置火上，下入色拉油，烧至二、三成热，倒人鸡蛋液，随手用锅铲推动，待蛋液呈片状凝固浮起，捞出，沥去油，用沸水冲洗。

3.再将炒锅置火上，舀入情汤 100 克、加精盐、味精、绍酒、姜葱汁水，烧沸后，用湿淀粉勾流芡。同时放入青豆、鲍片、蛋片炒匀装盘即成。

【掌握关键】

烹调此菜，掌握的关键在于制作芙蓉蛋片的难度较大，要准确地控制好油温，方能收到清白，细嫩的质地效果。

70.鸡茸哈士蟆

此菜选用的是雌性哈士蟆卵巢的干制品，哈士蟆油是中医的养阴药，治虚痨、咳嗽等症，为名贵的滋补品。

【原料】

主料：哈士蟆油 20 克。

配料：鸡里脊肉 75 克，生猪肥膘 25 克，青豆 15 克，火腿未 10 克。

调料：姜葱汁水 20 克，葱结 10 克，姜片 10 克，精盐 8 克，绍酒 20 克，味精 3 克，鸡蛋清 3 只，湿淀粉 25 克，清汤 1000 克，熟鸡油 15 克。

【制法】

1.将哈士蟆油放人盛器中，加入沸水，加盖焖透后，放人清水中拣去杂质和黑丝。将洗净后的哈士蟆油放入炖盅中，加入清汤 500 克，葱结、姜皮、绍酒上笼用旺火蒸 1 小时取出。

2.将鸡里脊肉和生猪肥膘一起剁成细泥，用葱姜水加清汤化开，加入精盐，搅打上劲，加入鸡蛋清和湿淀粉，再搅匀成鸡茸。

3.取炒锅置火上，加入清汤和哈士蟆，调入精盐、味精和绍酒烧透，撇去浮沫，加进青豆，用淀粉勾荧，倒人鸡茸搅匀至熟，出锅至深盘中，撒上火腿未即成。

【掌握关键】

哈士蟆油本是无味之物，全凭料理得当，烹调得法：方能脍炙人口。此菜要求鸡汤、鸡茸同哈士蟆油同烩，成品洁白细腻，柔滑鲜嫩，营养丰富。

71.龙虾两吃

龙虾，体粗大、甲坚硬多刺、肉味鲜美，是名贵的海鲜品。此菜以龙虾为主料，用两种烹调手法制作成一道色、香、味、形、质俱全的龙虾大菜，富有气派、豪华的特点。

【原料】

主料：龙虾 1 只（约重 1250 克）

配料：猪肥膘 75 克，马蹄肉 25 克，芹菜梗 50 克，胡萝卜 50 克，西兰花 300 克，柠檬 100 克，鸡蛋清 2 个，夏威夷果仁 100 克，竹签 10 支，面包糖 50 克。

调料：姜片 5 克，精盐 20 克，味精 10 克，绍酒 15 克，上汤 50 克，湿淀粉 25 克，麻油 5 克，色拉油 1000 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将龙虾用竹签于尾部插入至肛门处放尿，再从头部插入至死，放入冰箱冷冻，取出解冻后，把龙虾肉整条从肚中取出。头尾固定蒸熟后沿头尾两侧用柠檬切成的半月形薄片相连。西兰花炒熟上味，放于柠檬内侧，形成中央一圈，待用。

2.龙虾肉切成两半，用刀取出 350 克左右，切成颗粒，加精盐、味精、湿淀粉上浆，待用。剩余的龙虾肉，加入猪肥膘肉一起剁成混茸，加入拍碎的马蹄肉及精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉搅打上劲。取竹签 10 支，将制好的龙虾泥茸分成均匀的十份，裹在竹签上，拍上面包糠，待用。芹菜梗、胡萝卜均切成滚刀块，待用。

3.取炒锅 1 只，加入色拉油 750 克，待油温升至四至五成热时，放入已拍好面包糠的棒槌龙虾炸至成熟，呈金黄色，捞出，沥去油，放于柠檬的两边各排列 5 支。另取炒锅 1 只，加入色拉油 500 克，加热至四成热，倒入上浆好的龙虾肉，用筷子划开，倒入芹菜梗、胡萝卜。至熟捞出，锅中留少许油，加入上汤、精盐、味精、姜片，用湿淀粉勾芡，倒入龙虾肉，颠锅翻匀，再加入夏威夷果，再翻匀，装入西兰花中央，即成。

【掌握关键】

此菜设计色彩缤纷，成菜有外脆里嫩的龙虾棒槌，也有洁白晶莹的炒龙虾肉。富有爽口、软嫩的特色。这就要求烹调时，严格注意掌握好油温。

72.龙鱼

传说中的“ 龙 ” 是中华民族的象征。此菜以“ 龙 ” 为形，生动地表达“ 龙 ” 的神韵。

【原料】

主料：大草鱼 1 条（约重 1750 克）。

配料：午餐肉 10 克，萝卜 50 克，蛋黄糕 20 克，黄瓜皮 10 克。

调料：大蒜头 50 克，葱茸 50 克，姜茸 50 克，蕃茄沙司 250 克，白糖 150 克，白醋 50 克，湿淀粉 50 克，干淀粉 750 克（实耗 300 克），色拉油 2500 克（实耗 250 克），绍酒 15 克，精盐 5 克，清汤 250 克。

【制法】

1.草鱼宰杀洗净，斩下头尾，卸下 2 片鱼肉，皮朝下放砧板上，剞上斜十字花刀，同头尾一起用葱未、姜未、精盐、绍酒腌渍 10 分钟后，取出，沥出水份，拍上干淀粉，待用。

2.将午餐肉、萝卜、蛋黄糕、黄爪皮分别雕成龙的鼻子、眉毛、眼圈，待用。

3.炒锅置火上，下油 2500 克，烧至八成热，将鱼头、尾炸制成熟。“ 龙 ” 头装上鼻子、眉毛、眼圈、龙须。将 “ 龙 ” 头，“ 龙 ” 尾分别装干盘的两头。鱼肉用木夹子夹成 “ S ” 形下锅炸至外呈金黄色，装入盘内摆成龙形。

4.锅中留少许油，烧热，放人葱未、姜未、蒜茸煸出香味，调人善前沙司、清汤、白糖、白醋，待水沸后用湿淀粉勾荧，冲入热油，搅匀，侥在炸好的鱼身上，即成。

【掌握关键】

此菜形似飞龙，要注意刀工处理简洁，炸时可分二次，使之成形稳定。制作酸甜善前汁荧，要注意掌握好，不能太厚，使成菜色泽红亮，口味酸甜，质感酥脆。

73.百鸟朝凤

百鸟朝凤又名水饺童鸡，凤凰是我国传说中的祥瑞之鸟，百禽之王。把水饺童鸡喻为百鸟朝凤，寓意着幸福和吉祥及人们美好的愿望。

此菜选用嫩母鸡置小火上炖制而成，肉质酥熟肥嫩，汤汁浓润鲜美，制成鸟形的水饺围放于母鸡之四周，犹如朝凤之鸟，形象生动，且皮薄馅鲜，别具一味，是杭州的传统名菜。

【原料】

主料：净鸡 1 只约重 1250 克

配料：猪腿肉 200 克，火腿皮或腿骨、块，上白面粉 100 克。

调料：葱结 1 个，姜 1 块，绍酒 25 克，精盐 15 克，味精 5 克，芝麻油 5 克，熟鸡油 15 克。

【制法】

1.将净鸡放入沸水锅中永一下，捞出洗净。猪腿肉剁成未，加水 25 克、精盐 1.5 克、绍酒 5 克、味精 1 克，搅拌至有粘性，再加麻油拌制成水饺馅料；面粉加水揉成面团，饼成水饺皮子 20 张，放入馅料，包成鸟形水饺，煮熟待用。

2.取沙锅 1 只，用小竹架垫底，放入葱结、姜块（拍松）、火腿皮，加清水 2500 克，置旺火上烧沸，放人鸡，加绍酒 20 克，再沸时移至小火上炖至酥熟，取出葱、姜、火腿皮和竹架，撇尽浮沫，加入精盐、味精，将鸟形水饺放在鸡的四周，置火上稍沸，淋上鸡油即可上席。

【掌握关键】

1.鸡要先在沸水中永过，洗净血污，然后再放入汤水中炖制，以促使汤清肉鲜。

2，清水应一次加足，中途不宜加水。盐要后放、火候要掌握好，用旺火烧沸，小火烧酥熟。

3.鸟形水饺的包制与一般水饺的制法相似，只在成形过程中，先捏成十字雏形再钳出花纹。

74.八宝童鸡

我国古时常用“八”来表示数的众多，山有八仙，她有八方、神有八仙，佛有八戒，气有八节，卜有八卦，文有八股，医有八法，乐有八音，物有八珍等等。用“八宝”命名的菜品既表示其配料的丰盛，也比喻其质量非同一般。

八宝童鸡就是一道制作讲究，配料精致的菜肴。它用整鸡脱骨，腹内填放火腿、鸡脑、干贝、开洋、冬菇、莲子、糯米、笋尖等 8 种精细的配料蒸制而成。外观鸡形完整，自然丰满，鸡肉鲜嫩香酥，“八宝”滋味脍炙人口。系杭州传统名菜。

【原料】

主料：嫩母鸡 1 只（毛重约 1500 克）。

配料：糯米 50 克，熟火腿 25 克，熟鸡腕 25 克，干贝 25 克。开洋 15 克，水发冬菇 25 克，捅心白莲 25 克，嫩笋尖 25 克。

调料：绍酒 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，葱结 1 个，姜 1 块，湿淀粉 15 克。【制法】

1.鸡宰杀褪毛洗净，斩掉鸡脚，整鸡出骨【注】后，将鸡身翻回原状洗净。

2.冬菇去蒂洗净切丁，干贝、莲子洗净，分别盛人碗中，加冷水 100 克，用旺火蒸约 30 分钟至酥熟，糯米淘洗净，开洋用沸水泡过，火腿、鸡腕、笋分别切成指甲丁，然后将上述八种原料混和，加精盐 3 克、味精之克拌匀，灌入鸡肚内，在鸡脖子处打一个结，以防肚内填料外溢。

3.将鸡投入沸水中烫约 3 分钟，使鸡肉绷紧，再用冷水洗一遍，随即放入大碗内，放上葱、姜，加绍酒及清水 250 克，上蒸笼用旺火蒸约 2 小时至酥熟取出，捡去葱、姜，将鸡腹朝上装入盘中，汁水倒人炒锅内，加精盐、味精调味，加湿淀粉勾薄荧，浇在鸡身上即成。

【掌握关键】

1.整鸡出骨要仔细，鸡身不能破皮，否则填料外溢，影响成熟和造型美观。

2.填料的刀功处理大小要均匀，丁料不宜过小，调料准确， 拌料均匀填入鸡腹。

3.蒸时要旺火沸水一次蒸至酥熟。

【注】整鸡出骨，这是刀工处理中的一项专门技术，其方法是：将鸡宰杀洗净（不剖肚），斩去鸡爪，在颈根部右侧皮肉处直划 7 厘米左右长的切口，拉出颈骨斩断，将皮肉向下用小刀顺肩骨往下翻剥，至翅骨时，先割断翅根与胸骨的筋腔，骨臼，再顺背骨、胸骨至大腿骨，边剔边翻剥（胸背部肉少，皮紧贴骨，要仔细，以防割破皮），直至肛门处剔下尾骨，取出鸡翅主骨（翅尖骨不取），使鸡的全身与骨架（包架全部内脏）完全分离，然后将鸡身翻转即成。

75.叫化童鸡

“叫化童鸡”也称“杭州煨鸡”，是杭州的一道传统名菜。相传，古时有一乞丐（俗称“叫化子”），饥寒交迫之中偷了一只母鸡，却无锅灶烹煮，他急中生智，就用烂泥将鸡连毛包起来，放入篝火中用草煨烤成熟，食时却异香四溢，滋味别致。后人仿效此法，并传入菜馆酒楼，经厨师们反复的研制改进而成现今的制法。它选用优良的“越鸡”，剖洗净后填放配料，用鲜荷叶包裹，再涂以用“酒脚”（绍酒的沉淀渣汁）拌过的泥巴，经数小时的煨烤而成，荷叶的清香和母鸡的鲜香溶为一体，香气袭人，诱人食欲，成菜原汁不走，鸡肉酥嫩，香醇味美，别有风味，流传至今。

【原料】

主料：嫩母鸡 1 只，重约 1500 克。

配料：猪腿肉 75 克，京葱 100 克，猪网油 250 克。

调料：绍酒 75 克，酱油 35 克，白糖 10 克，精盐 2 克，味精 2.5 克，山萘（中药）1 克，花椒盐 10 克，葱段 5 克，姜丝 5 克，八角 1 瓣，熟猪油 25 克。

包扎和拌泥用的原料：绍酒脚 100 克，酒坛泥 3500 克，鲜荷叶 2.5 大张，透明纸 1 大张，细麻绳 4 米，湿布 1 块，白报纸 1 张，粗盐 75 克。

【制法】

1.洗杀。将母鸡宰杀褪毛洗净，在左翅膀下开长约 4 厘米的刀口，取出内脏，洗净沥千。剁去鸡爪，取出鸡翅主骨和腿骨。用刀背将翅尖轻剁几下，再在鸡腿内侧竖割一刀（使调料渗入），鸡颈根部用刀背轻敲几下，将颈骨折断（皮面不能破），便于烤煨时包扎。

2.腌制。将山萘、八角碾成粉未，放在瓦钵内，加入绍酒 50 克，酱油 25 克，白糖、精盐 1.5 克，葱段、姜丝拌匀，将鸡放入拌腌 15 分钟，其间翻动 2～3 次，使调料均匀渗入鸡体内。

3.炒料。将猪腿肉、京葱切成丝，炒锅置旺火上烧热、滑锅后下熟猪油，放入葱丝、肉丝煸透，加绍酒 25 克，酱油 10 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克，炒熟装盘待用。

4.包扎。将炒熟的配料用竹筷从鸡翅腋下刀口处填入鸡腹，卤汁也一起灌人，把鸡头紧贴胸部扳到鸡腿中间，再把鸡腿扳到胸部，两翅翻下使之抱住颈和腿，然后用猪网油包裹鸡身。先用 1.5 张荷叶包裹，第二层包 1 张透明纸（不使卤汁渗出），再包 1 张荷叶，接着用麻绳在外面先捆两道十字形，然后像缠线团那样平整地捆扎成鸭蛋形。

5.涂泥。将酒坛泥砸碎，加入绍酒沉渣，粗盐和水捣韧，平摊在湿布上，把包扎好的鸡（腹朝上），放在泥中间，提起湿布四角，将泥裹紧鸡身，用手沾水拍打湿布四周、使涂泥均匀。然后除掉湿布，包以白报纸，以防煨烤时泥土脱落。

6.煨烤。将泥团鸡放入烘箱，先用 220t 高温逼热，40 分钟后，调至 16°C 左右，持续烘烤 3～4 小时即可。

7.上席敲开泥团，去掉荷叶等包裹物，将鸡和卤汁装入腰盘，并随带花椒盐供蘸食。

【掌握关键】

1.要选用杭州地区特产的“越鸡”（也叫萧山大种鸡）或其他优质品种，

当年未下蛋的嫩母鸡为佳，剖洗时必须在翅下开口，使填料不易倒出。

2.猪肉丝要肥瘦相间，以保持油润可口。包鸡的网油要厚薄均匀（没有网油时，也可用批薄的膘油代替）。

3.层层包扎要严紧。涂泥要均匀，使偎烤使时受热均匀。以防出现偎烤焦或不熟的现象。

4.火候要掌握准确，高温逼熟，中温煨酥烂，煨时注意保持泥团中鸡腹朝上，以防漏油。

76.栗子炒子鸡

栗子炒了鸡是金秋季节杭州地区的一道应时名菜。

栗于又称板栗，是我国最古老的果树之一，享有“干果之王”的称誉，它含有丰富的营养成分，并有“益气、厚肠胃、补肾气”等疗效。南宋爱国诗人陆游，就有一首关于食栗疗体衰的诗：“齿根浮动欲我衰，山栗炮播疗食肌，唤起少年享辇梦，和宁门外早朝时。”但在服食方法上，须细嚼，连液吞咽，则有益；若顿食至饱，反至伤脾。（宋）文人苏辙所作的“栗”诗：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆”。（明）医学家李时珍深叹为：“此得食栗之诀也。”

“金桂飘香栗子来”栗子成熟，正是当年新鸡最为肥嫩的时候，杭州满觉弄产的桂花新栗栗肉有桂花清香，将鲜香的栗子和新嫩的鸡肉同炒，成菜色泽红亮，鲜栗脆爽，鸡肉鲜嫩，实为难得之口福。

【原料】

主料：净嫩鸡肉 250 克，桂花鲜栗肉 100 克。

调料：绍酒 15 克，酱油 25 克，白糖 10 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，醋 2.5 克，湿淀粉 35 克，葱段 5 克，芝麻油 15 克，熟菜油 750 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将鸡肉皮朝下置于砧板上，拍平，用虚刀交叉在肉面上排剁几下（深约为鸡肉的 2/3），然后切成 1.5 厘米见方的块，盛入碗中，加精盐、绍酒少许，捏上劲，再用湿淀粉 25 克调稀搅拌上浆。

2.将绍酒、酱油、白糖、味精、醋放入碗内，用湿淀粉 10 克调成芡汁待用。

3.炒锅置中火上烧热，用油滑锅后下熟菜油，烧至五成热时.放入浆好的鸡块，用筷划散，即用漏勺捞起，待油温升至七成热时，将鸡块复人锅，并倒入鲜栗肉，滑至鸡肉转玉白色，即将栗肉与鸡块一起倒入漏勺，沥去油。

4.原锅留油 15 克，放入葱段煸至有香味，将鸡块和栗肉倒入锅，即将调好的荧汁加水 25 克左右调匀倒入，颠翻炒锅，使荧汁包住鸡块和栗肉，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

【掌握关键】

1.作为应时传统名菜，选用原料除嫩鸡外，还必须用新鲜嫩栗。但由于鲜栗上市期很短，故也常用老栗子肉取代鲜嫩栗，成菜栗黄香糯，另有特色。但使用时，必须将老栗切开经水煮剥壳蒸熟后再用于烹炒。

2.鸡肉必须用虚刀拍、排后再改刀，才能使肉嫩入味。

3.掌握好油温，鸡肉经二次下锅复炸，以保持肉质软嫩，如一次下锅滑熟，肉易发韧。

4.调制荧汁，此例要适当，用量准确，一次调准。

77.雪丽鸡腿

雪丽鸡腿又称雪梨鸡腿，用净鸡腿和鸡蛋清等做成梨状，色白如雪，外松里糯，形丽味美，故名。

这是一道造型与食用相结合的工艺菜，运用食品雕刻造型，鸡腿沾以蛋泡糊炸制成雪梨形，技术要求较高，制成的菜肴造型美观，给餐桌增添食趣和艺术感。

【原料】

主料：鸡腿 10 只（约重 600 克）。

配料：鸡蛋清 4 个，菜松[注] 少许，萝卜（或蛋糕状）1 个。

调料：姜汁水 10 克，葱段 10 克，绍酒 15 克，酱油 25 克，精盐 1.5 克，味精 2 克，干淀粉 30 克，熟猪油 1000 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将鸡腿逐只用刀从上而下剖开 3/4，将肉翻开，用刀根斜断鸡筋骨，再斜几个小孔，投入深盘内，加精盐、绍酒、味精、葱段、姜汁、酱油腕渍约 15 分钟，然后捏放成整腿形，上蒸笼蒸熟取出，滗出原汁待用。

2.将萝卜雕成“ 金鸡独立 ”或“ 金鸡啼鸣 ”的造型，放入盘的中间，底坐四周围以菜松。

3.将鸡蛋清打发起泡，加入干淀粉拌成蛋泡糊。

4.炒锅置中火上，下入猪油至三成热时，将蒸熟的鸡腿逐只沾上蛋泡糊，入油锅中炸熟捞出，装盘围放在金鸡雕刻的四周，即成。

【掌握关键】

1.鸡腿大小均匀，腌渍入味，蒸制成熟，再挂糊炸制，根据各人的口味，腌渍时也可适当加些胡椒粉等调味。

2.蛋清要一次打发，加干淀粉要适量，粉太少成品炸后易萎缩不饱满，粉太多成品发硬不松脆，蛋泡糊要打好就用，不宜久放，否则影响成形。

3.炸用的油要白净（也可用高级烹调油或色拉油），温油时逐只入锅炸，并翻动及时，一般在第三只下锅时，第一只就可以起锅。[注]用蔬菜叶切细炸成，其方法是：将芥蓝或其他叶菜的菜叶，理齐，顺长切成细丝，下入五至六成热的油锅中炸脆捞出，沥去油，撒上适量的精盐气味精拌匀即成。其特点是色碧绿、酥松。

78.莲香脱骨鸡

此菜选用上好的莲子，调入金华火腿、香菇藏于鸡腹内，使成菜有浓郁的莲子香味，口感酥鲜，风味奇特。

[原料]

主料：嫩母鸡 1 只（约重 1250 克）。

配料：熟火腿下 25 克，水发香菇丁 25 克，捅心“宣莲”150 克。

调料：葱结 10 克，姜块 5 克（去皮拍松），绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 15 克。

[制法]

1.将鸡宰杀，褪毛（不剖肚），斩去脚爪，进行整鸡出骨。

2.取莲子（50 克）蒸酥，其余与香菇丁、熟火腿丁、精盐、味精拌匀填入鸡腹内，入口处用线缝合。鸡颈皮打个结，放在沸水锅中煮 3 分钟，取出洗净，背朝上置于品锅中，加入姜块、葱结和绍酒，上蒸笼用旺火蒸 2 小时，拣去姜块和葱结，拆去缝合的线，鸡腹向上放在大腰盘中。汤汁滗出，待用。

3.将炒锅置中火上，倒入原汁汤，加入精盐、味精、绍酒，放入蒸酥的莲子。烧沸后，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油，浇在鸡身上，即成。

【掌握关键】

此菜要求用文火蒸透，使莲香能渗透于鸡内，使之酥鲜可口，又有莲香润齿。

79.荷叶新风鸡

杭州西湖盛产荷叶，杭州民间十分喜欢用荷叶来制作菜肴和小吃，使菜肴中带有荷叶的清香。

[原料]

主料：净嫩母鸡 1 只（约重 1000 克）。

配料：鲜荷叶 2 张。调料：葱 15 克，姜丝 1.5 克，花椒 6 粒，绍酒 15 克，精盐 10 克，味精 2.5 克。

[制法]

1.将嫩母鸡从尾部沿背脊骨剖至颈部（腹部不切断）掰开，用精盐在鸡身内外擦一遍。在鸡腿内侧厚肉处划一刀，再擦二遍盐。随即将葱、姜丝、花椒和绍酒放入鸡腹内，把鸡身合拢，用洁净的鲜荷叶 1 张包好，背朝上置于品锅内，盖好盖，入笼用旺火蒸 30 分钟左右。2.将蒸好的鸡切成小长方块。另一张荷叶用热水烫过，剪成腰盘形状、垫在盘内，按整鸡状摆放在荷叶上面，将过滤过的原汁加味精，浇在鸡块上，即成。

[掌握关键]

此菜选料讲究，要选用本年新鸡，调味后，用新鲜荷叶包裹蒸制而成，是一道夏令佳肴。

80.白鲞扣鸡

这是一道古越风味菜，具有浓郁的绍兴乡土气息，“ 白鲞 ”是黄鱼的下制品。

[原料]

主料：熟鸡脯肉 150 克，鸡翅膀 50 克，白誊 100 克。

调料：葱段 10 克，花椒 5 粒，绍酒 25 克，味精 1 克，原鸡汁汤 200 克，熟鸡油 10 克。

[制法]

1.将熟鸡脯肉切成均等的长方块 12 块，鸡翅膀切成 6 块；白誊切成长 2 厘米、宽 1 厘米的块 10 块剩余部分切成小方块。

2.备中碗 1 只，用花椒和葱段 5 克垫底，把鸡脯肉依次摆在碗的中央（皮朝下），白鲞放在鸡肉的两侧，然后将鸡翅肉与剩下的鲞块放上，加绍酒、原鸡汁汤 150 克，上笼用旺火蒸至白鲞肉熟透，出笼复扣在汤盘中，拣去葱段、花椒，放入味精、葱段 5 克和烧沸的原鸡汁汤 50 克，淋上熟鸡油，即成。

[掌握关键]

此菜用白鲞、越鸡两味相互渗透，鲜美而咸香，制作时要注意用上好的白鲞，咸香味特浓厚，加上绍兴越鸡的清香，使鲜咸合一味更醇厚，风味独特。

81.武林爊鸭

武林爊鸭是根据南宋洪迈撰的《夷坚志》丁志卷第四“王立爊鸭”条研究仿制的仿宋菜。“武林”是杭州旧称。这是因为市西边的灵隐、天竺诸山，古时叫武林山，而得此名。“爊”是烹饪的一种方法。古时将原料埋入灰火中煨烤至熟叫爊。以后演变为将鸡、鸭、肉等原料调以五味加水用微火细爊的一种方法。相当于现在的焙卤制法。

武林爊鸭色泽酱红油亮，肉质酥烂而不变形，蒜香扑鼻而无异味，油润适口而不腻嘴，鲜咸中略带酸甜，风味独特。

[原料]

主料：净肥鸭 1 只（约重 2000 克）。

配料：净大蒜头子 250 克。

调料：葱 250 克，姜 50 克，白糖 15 克，香雪酒 50 克，酱油 150 克，上等陈醋 100 克，芝麻油 260 克。

[制法]

1.将杀白的鸭子背面朝上，在尾臊部横切一刀，挖去尾臊。取出内脏洗净，并在背部顺长划一刀，放入沸水中焯一下。

2.取大炒锅 1 只，先舀入清水约 500 克，底层放葱、姜（拍碎）、大蒜头，将鸭子腹部朝上置于锅中，加入芝麻油 250 克和醋、酱油、白糖、香雪酒等调料，然后再舀入清水与鸭身齐平，加锅盖置于旺火上烧沸，改用中火略烧，继而改微火焖约 2-3 小时（中途启盖将鸭翻过身），至鸭肉酥烂。将汤汁收稠浓即可起锅，拣去葱、姜，将鸭腹朝上装入盘中，蒜头围放在鸭身四周，浇上芝麻油 10 克即成。

[掌握关键]

1.鸭子剖洗净必须用沸水焯一下，使肉质紧缩及除去一部分鸭的腥臊气味，利于人味。

2.清水要一次加足，不宜中途加冷水，否则影响滋味。

3.掌握好火候：用旺火煮沸，中火略烧，小火微火焖酥烂，最后再用旺火收浓汤汁，使其入味。

82.火踵神仙鸭

火踵神仙鸭是将鸭子与火腿脚踵放入大沙锅，加调料密封，用微火焖炖至酥熟而成，食时多用原锅上桌，揭盖后汤汁仍在沸滚，气雾翻腾，异香扑鼻，红艳浓香的火踵，鲜嫩油润的肥鸭，乳白似奶的汤汁，形美味鲜，诱人食欲，是杭州的传统名菜之一。

“ 神仙鸭 ” 朔源有因：相传很早以前，人们用沙罐炖鸭，为了保持原汁原味，在沙罐盖的四周糊以薄纸，焚香计时，待三柱香点完，火候恰到好处，食之开胃生津、滋阴补虚，对病后虚弱有较好的疗效。将鸭与火踵同炖，其营养价值与食疗效果更胜一筹，“ 神仙鸭子 ” 的美名也就不胫而走了。

[原料]

主料：肥鸭 1 只（约重 2000 克），火腿脚踵 1 只（约重 350 克）。

调料：葱结 1 个约 30 克，姜 1 块约 15 克，绍酒 15 克，精盐 15 克，味精 3 克。

[制法]

1.将鸭宰杀褪净，背部尾梢上横开一小刀口，挖去鸭臊，取去内脏洗净，放入沸水锅用旺火煮出血濛，敲断腿梢骨，用冷水洗净。火踵用热水洗去表面污腻，用清水刷洗干净。姜去皮拍松。

2.取大沙锅 1 只，用竹箅子垫底，把鸭子腹部朝下和火踵一起并排摆入，放葱结、姜块，加清水 3500 克，盖好沙锅盖，用纸密封锅边，置旺火上烧沸，移至微火上炖 2 小时左右，启封揭盖，取出葱、姜，捞出火踵，剔去筒骨，仍放入锅内，将鸭子翻身，加盖密封。继续用微火炖至火踵。鸭子均酥熟。启盖。去掉竹箅子。撇去浮沫，将火踵捞出切成片，整齐地复盖在鸭腹上，加入绍酒、精盐和味精，加盖密封再炖 5 分钟左右，使调料和原汁渗入肉内，即可连锅上桌启封供食。

【掌握关键】

1.鸭要选用鲜活肥鸭，以老雄鸭为佳，其滋补作用此嫩鸭强，民间有“ 烧煮老雄鸭，功效比参蓍 ” 之说。

2.为保持鸭子外观整形美观，内脏应从背部尾梢处开刀口取出，鸭背部皮面可顺长划一刀，以防鸭子受热收缩，使腹部皮肤破裂。

3.鸭子炖前必须用沸水煮过，以除血污和腥臊。炖时汤要一次加足（一般原料与水之比为 1：1.5—2），加盖密封，旺火烧沸，微火焖炖酥烂，以保持原汁原味。

83.酥炸鸭子

酥炸鸭子也称“锅烧（裹烧）鸭子”，是将拆去骨的鸭肉，裹以蛋糊油炸而成。此菜表层香酥，肉质鲜嫩，用葱白、花椒盐、甜酱蘸食，另有一番风味，是颇有特色的一道鸭肴。

[原料]

主料：净嫩鸭 1 只（约重 1250 克）。

配料；鸡蛋 3 个，香菜 10 克，上白面粉 75 克。

调料：葱结 1 个，姜丝 5 克，绍酒 15 克，白糖 5 克，酱油 50 克，精盐 25 克，味精 1.5 克，湿淀粉 50 克，芝麻油 2 克，熟菜油 1500 克（约耗 150 克），葱白、甜面酱、花椒盐各 1 碟（各约 50 克）。

[制法]

1.将净鸭背部剖开，斩下头、颈，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净沥干。

2.把绍酒、精盐放在一起调匀，用葱结、姜丝蘸着擦遍鸭身，然后将鸭的胸脯朝下与葱姜一起放入品锅，加酱油、白糖，上蒸笼用旺火蒸酥取出，去掉葱姜，将鸭体拆骨，斩下翅膀，劈开鸭头待用。

3.鸡蛋磕入碗内打散，加入湿淀粉、味精、面粉和精盐 5 克，加清水 50 克左右，调成蛋糊。

4.取平盘 1 只，底部涂上芝麻油，倒入 1/3 的蛋糊，铺上鸭肉，再盖上 1/3 的蛋糊。

5.将炒锅置旺火上，下入熟菜油，至六成热时，将裹上蛋糊的鸭肉入锅炸至结壳，翻身再炸至金黄色，用漏勺捞起，随即将翅膀、鸭头、颈及拆下的鸭骨，涂上余下的蛋糊，下锅炸熟捞起。

6.将鸭骨放盘的中间垫底，鸭身肉切成 3 大条，批切成小条块，两旁的小条块先装在大腰盘的两侧，再将中间的小条块，整齐的覆盖在盘的中间，叠摆成桥拱形，放好翅膀、头，成整鸭形状，用香菜围边，上席时随带葱白，甜面酱、花椒盐蘸食。也可用薄饼包裹蘸食，其味更佳。

[掌握关键]

1.鸭子必须用调料擦遍，并要调准口味，入蒸笼蒸至酥熟。使之人味。

2.调制蛋糊要厚薄适宜，过薄不易挂上糊，并会脱浆；过厚，不易挂匀，造成厚薄不匀，影响成熟和造型。

3.炸的油要清，火要旺，炸的时间不能过久，炸至外皮酥香，成熟一致即可，要防止锅底焦糊。

84.宁波烧鹅

“烧鹅”是浙江东南沿海地区的传统家禽佳肴。在宁波、浙江、温州等地均喜欢用烧鹅佐酒。而这些地区中，又以宁波烧鹅最闻名。

[原料]

主料：净肥嫩鹅 1 只（约重 3000 克）。

调料：姜末 15 克，葱段 15 克，八角 15 克，花椒 10 克，桂皮 15 克，蜂蜜 15 克，绍酒 25 克，精盐 15 克，味精 1 克，芝麻油 25 克。

[制法]

1.将八角、桂皮、花椒预先炒制，捣碎盛在碗内，加入绍酒。姜末、葱段、味精，拌和调匀，待用。

2.鹅用开水洗净，晾干，用精盐擦透鹅腹内壁，然后放进拌和的调料，用铁丝缝合鹅的肛门，夹起两翅，头朝下吊在铁钩上。把蜂蜜用清水 25 倍溶化，均匀地浇淋在鹅身上。然后送进炉内，用炭火烧烤。炉湿控制在 250°C，加盖烤 30 分钟，闻到香味时启盖，将铁钩旋转一面，加盖再焖烤 15 分钟左右。出炉后，去掉铁丝及肚内调料，涂上芝麻油，斩成条片，即成。

[掌握关键]

制作此菜，鹅要活杀，用炭炉烧烤，要认真掌握好火候，方能使成品皮色红润、油亮，肉质香酥、鲜嫩。

85.杭州酱鸭

浙北地区素有“鱼米之乡”之称，杭嘉湖平原又水网交错，人们喜欢成群地养鸭，到了秋收以后，陆续地准备起来过春节的“年货”。酱鸭是家家户户制作的一道地方风味菜。杭州酱鸭用民间传统的手法由厨师精心调理而成，使酱香味更醇厚。

[原料]

主料：肥鸭 1 只（约重 2500 克）。

调料：葱段 5 克，姜块 5 克，白糖 10 克，绍酒 15 克，浅色酱油 1500 克，精盐 50 克，火硝 0.25 克。

[制法]

1.将鸭空腹宰杀，褪毛，洗净后挖出内脏，去掉气管、食管，洗净后斩去鸭掌，用铁钩勾住鼻孔，挂在通风处晾干。

2.将精盐、火硝拌匀，在鸭身外均匀地擦一遍，再在鸭嘴宰杀口和腹腔内各塞入硝盐 5 克，将鸭头扭向胸前挟在右腋下，平整地放进缸内，上面用竹箅子盖住，大石块压实。在 0℃的气温下腌渍 36 小时后，将鸭翻身（如大量腌制，应将鸭上下互换位置），再腌 36 小时即可出缸（如气温超过 7℃，腌制时间可缩短 12 小时左右，下同），倒尽肚内的卤水。

3.复将腌鸭放进缸内，加酱油浸没，放上竹箅子，用大石头压实。在 0℃左右的气温下浸 48 小时后，将鸭翻身，再浸 48 小时出缸。然后，在鸭鼻孔内穿一根细麻绳打结，再用一长竹片，弯成弧形，从腹部刀口处塞进肚内，使腹腔向两侧敞开。同时，将腌过鸭的酱油倒入锅内煮沸，撇去浮沫，将鸭落锅，用手勺将卤水徐徐淋入鸭身，旱暗红色时捞出沥于，在日光下晒二三天。

4.将酱鸭放在大盘内，把绍酒淋在鸭身上，放上白糖、葱段、姜块，上笼用旺火蒸至鸭翅上有细裂缝时即熟，倒出腹内卤水，冷却后切块装盘，即成。

[掌握关键]

制作酱鸭对天气的温度要求十分高，一般均在冬季摄氏 5℃以下来制作，气温一高容易变质。制作酱鸭的鸭子必须选用当年饲养的成熟鸭子，而且以绍兴麻鸭为上品。经过多道工序，成品肉色枣红，芳香油润，富有回味。

86，蒜泥凤爪

蒜泥凤爪是一道凉拌莱，用去骨的鸡脚爪，用蒜泥、辣油等多种调料拌制，微辣开胃，香脆清爽，是颇受人们喜爱的佐酒菜肴。

凤凰是古代传说中的百鸟之王，用“ 凤爪 ”来比喻鸡爪，这是一种美称。鸡爪富含胶质，有韧劲，将鸡脚爪煮熟拆骨，可用于制作多种美味的“ 凤爪菜肴 ”，从这一点来说，喻为“ 凤爪 ”也正说明它的食用价值的可贵。

【原料】

主料：鸡脚爪 800 克。

配料：青黄瓜 25 克，蒜泥 10 克。

调料：葱未、姜未各少许，精盐 3 克，味精 2 克，曲香酒 10 克，辣椒油 10 克，芝码油 15 克。

[制法]

1.将鸡脚爪洗净，放人清水锅内，置旺火上烧沸，改小火煮熟，捞起放入冷开水中过凉，剔去脚爪的全部骨头，剪去爪尖，再用冷开水漂洗干净，沥干水后，每只脚爪切成 3 块。

2.黄瓜洗净切成象牙形小片，与鸡爪一起放大碗中，加入蒜泥（用大蒜子剁细未制成）、葱、姜未、精盐、味精及曲香酒、辣椒油、芝麻油等调料，拌匀装盘即成。

[掌握关键]

1.要选用新鲜肥嫩的大鸡爪，煮熟后要用冷水浸漂或放入冰箱冷藏数小时，就比较容易拆骨。

2.拆骨时要灵巧细心，尽量做到既去骨又不失其整形，刀功处理要力求大小均匀。

3.凉拌菜拌好后直接供食用，要注意做到清洁卫生，以防“ 病从口入 ”。

87.掐菜炒鸡丝

“ 掐菜 ”是豆芽菜，以绿豆芽为卜品，用手将绿豆芽，掐去芽头、根，所以，杭州人又叫掐菜，用它与鸡丝同烹，爽脆香嫩。

[原料]

主料：生鸡脯肉 250 克，绿豆芽 150 克。

配料：熟火腿丝 5 克，鸡蛋清 1 个。

调料：绍酒 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，湿淀粉 15 克，色拉油 750 克（约耗 75 克）。

[制法]

1.将鸡脯肉批成大片，切成鸡丝，加绍酒、精盐和鸡蛋清，湿淀粉，捏匀上浆。绿豆芽掐去头尾，洗净待用。

2.炒锅置旺火上烧热，下色拉油，烧至三成热，倒入鸡丝用筷子划散，呈玉白色时用漏勺捞出，再倒人掐菜，暗养一会儿，倒人鸡丝中，沥去油。

3.将炒锅复置火上，倒入掐莱鸡丝，调入绍酒、精盐、味精，迅速颠锅炒匀，起锅装盘，散上火腿丝，即成。

【掌握关键】

鸡丝要炒得洁白鲜嫩，掐菜食时要富有脆性，使成菜色泽白净，鲜嫩爽口。

88.纸包鸡

此菜撇开传统的挂糊，拍粉工艺，以无毒、无味、透明的玻璃纸为原料，包住鸡片，炸制而成，使鸡肉中水份、鲜味不受烹调影响。

[原料]

主料：生鸡脯 200 克。

配料：蛋清 1 个，透明纸 1 张。

调料：葱丝 5 克，姜丝 5 克，甜面酱 5 克，绍酒 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，麻油 25 克，色拉油 750 克（约耗 50 克）。

[制法]

1.将鸡脯肉批成薄片 48 片，拌以绍酒、甜酱、精盐、味精。蛋清捏上劲，加湿淀粉上浆，再加入葱丝、姜丝、麻油拌匀。

2.将透明玻璃纸剪成 10 厘米的方形 24 小张，每张纸上平摊鸡片 2 片，香菜叶 1 瓣，折拢成长方形。3.炒锅置旺火上，下色拉油烧至三成热时，将包好的鸡片放入锅内，用手勺不断淋浇，使之成熟，用漏勺捞起装盘即成。

【掌握关键】

鸡脯要批得薄且均匀，上味要足，炸时要控制好油温和火候，否则鸡脯易老，或者纸爆破，影响成形。

89.虎皮鸽蛋

鸽蛋营养丰富，形状小巧玲珑，同绿色时蔬同烹成菜，金黄与绿色相映，滋味十分鲜美。

【原料】

主料：鸽蛋 12 个。

配料：油菜心 24 颗。

调料：葱段 3 克，绍酒 25 克，浅色酱油 30 克，白糖 10 克，味精 2 克，清汤 100 克，湿淀粉 10 克，麻油 10 克，色拉油 750 克（约耗 50 克）

[制法]

1.鸽蛋洗净，放入碗中加冷水，上笼用中火烧熟，冷水漂凉，剥去蛋壳，用沸水一烫，沥干水，用浅色酱油拌匀。油菜心取成小菜包，待用。

2.到炒锅 1 只，下清汤、加水，烧后加入小菜包，加精盐、味精及少许色拉油，用湿淀粉勾芡，出锅。按菜包头朝圆盘外，英叶朝中心，均匀围成一圈。

3.另取炒锅 1 只，烧热下油 750 克，至四成热，下经过拌色的鸽蛋，炸至金黄色，捞出，沥干油。锅内留少许油，加入葱段煸香，调入绍酒、白糖、酱油、味精及清汤，烧滚后用湿淀粉勾芡，淋入麻油，装入油菜心的中间即成。

[掌握关键]

鸽蛋金黄，上色不能大老，油菜心翠绿，使此菜色彩艳丽，滋味鲜美。

90.烹鹌鹑

在浙江杭州、嘉兴、湖州、绍兴等地，鹌鹑鸟因肉质鲜美，素有“动物人参”之美誉。选用幼嫩的鹌鹑来烹制这道菜肴，别有风格。

[原料]

主料：鹌鹑 10 只。

配料：熟青豆 15 克，熟胡萝卜 25 克。

调料：京葱 25 克，绍酒 10 克，酱油 50 克，味精 2 克，醋 15 克，白糖 20 克，上白面粉 50 克，麻油 15 克，色拉油 750 克（约耗 75 克）。

[制法]

1.将鹌鹑掐断背脊骨，乘刚死尚有体温时，拔净羽毛，剪开腹部，挖去内脏，洗净后，斩去头、颈、脚，每只切成囚块，加适量酱油、绍酒搅匀，拌上面粉。胡萝卜、京葱切成滚料块待用。

2.将炒锅置火上烧热，下油烧至六、七成热时，放入鹌鹑块，炸至结壳微黄捞出，待油温升高后，再复炸呈金黄色成熟，捞出，沥干油。

3.锅内留油 15 克，将葱入锅煸透，放入胡萝卜、青豆、鹌鹑块，加绍酒、白糖、酱油、味精、醋颠动炒锅，淋上芝麻油即成。

【掌握关键】

此菜选料讲究，以幼小肉嫩的鹌鹑为主，如用肉质较老的鹌鹑作原料，可先将鹌鹑烧酥后再用上述方法烹制。

91.糟鸡

选用绍兴越鸡作原料，用绍兴香糟作香料来制作此菜，使此菜富有鲜明的绍兴乡土气息。

[原料]

主料：越鸡 1 只（约 2500 克）。

调料：绍兴香糟 250 克，绍兴糟老酒 50 克，精盐 125 克，味精 5 克。

[制法]

1.将鸡宰杀昏洗净放人沸水中烫 2 分钟，取出后洗净，放入锅中加水至浸没，用旺火烧沸，改用小火烧 20 分钟左右，偏离火口让其冷却。然后将鸡取出沥干水，斩下头、颈。用刀将鸡沿尾背骨对剖开，剔出背脊骨，拆下鸡翅，取下鸡腿，并在腿肉厚处划一刀。将鸡身用斜刀切成四片，用精盐 75 克和味精拌匀，擦遍鸡身、翅、腿等部位，待用。

2.将香糟、精盐 50 克加冷开水 200 克调匀，放入糟烧酒，搅匀待用。

3.取瓦罐一只，将搅匀的酒糟放 1/3 于罐底。用一块消毒过的纱布盖住罐底酒糟，将鸡逐块放入，另取纱布袋一只，装下余下的酒糟，覆盖干鸡的上面，封住罐口，存放一天即可食用。

【掌握关键】

制作此菜，要选用当年新阉的肥嫩雄鸡，确保鸡肉鲜嫩，糟香扑鼻，为冬令佳品。

92.双色芙蓉蛋

芙蓉是荷花的别称，人们常用“出污泥而不染，濯清涟而不妖”来赞美它的高雅洁净。芙蓉所具有的内含和外形，也被厨师用来为美馔命名。在 200 多年前的《调鼎集》上就有“芙蓉鸡”。“芙蓉蛋”的记载，至今“芙蓉莱”已形成一个独具特色的门类：洁白的基调、无骨的原料、鲜嫩的口感、清雅的色调……这些都是它的基本特点。

“双色芙蓉蛋”以鸡蛋为主要原料，利用蛋白和蛋黄两种天然色彩，精心制成黄自两色“芙蓉”片，配以绿青豆、黑木耳，成菜观之赏心悦目，食之滑嫩鲜美，是一道老幼皆宜的佳肴。

[原料]

主料：鸡蛋 10 个。

配料：蘑菇片 20 克，水发黑木耳 15 克，青豆 15 克。

调料：葱白段 5 克，清汤 75 克，绍酒 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，湿淀粉 60 克，鸡油 15 克，熟猪油 750 克（约耗 100 克）。

[制法]

1.将鸡蛋磕开，取鸡蛋清 8 个，放入大碗，另取蛋黄 4 个、蛋清 2 个放入另一只大碗内（多余的蛋黄另作他用）分别调入精盐、味精、湿淀粉和清水适量，搅打均匀。蘑菇片、青豆、黑木耳放入沸水锅焯一下，沥去水。

2.将炒锅置中火上，用油滑锅后，下入猪油烧至三成热，倒入蛋清液，旋动炒锅，并用手勺沿锅底轻轻推动，待鸡蛋液凝固成片状浮起时，捞出沥油，即成白色芙蓉片。同样方法将蛋黄液制成黄色芙蓉片。

3.锅内留底油少许，投入葱白煸香，烹酒，加清汤，沸后捞去葱白，加盐、味精，用湿淀粉勾薄荧，放入蘑菇片、青豆、木耳及双色蛋片，轻轻炒匀，浇鸡油装盘即成。

【掌握关键】

1.调蛋液要掌握好水分和粉汁的比例，调蛋清液的水量少于蛋黄液（100：125 克）；加湿淀粉的量蛋清液多于蛋黄液（30：20 克）。盐与味精用量相同。蛋液要现用现调，不要久放。

2.锅要洗净，油要白净，制出的“芙蓉”才能洁净。同时要严格控制火候，以中火温油为宜。

3.为突出清鲜的风味，也可将双色蛋片制成后，用沸清水冲去表层油腻，然后用清汤加调配料，沸后勾荧，放入芙蓉片炒匀即可，不必另起油锅炒制。

93.干炸响铃

用杭州地区著名特产一泗乡豆腐皮制成的千炸响铃，以色泽黄亮、鲜香味美，脆如响铃而被推为杭州特色风味名菜之列，受到食者的欢迎。

泗乡豆腐皮产于杭州富阳东坞山村，故又名东坞山豆腐皮。它已有 1 千多年的生产历史，以上等黄豆、优质水源经 18 道工艺精制而成，腐皮薄如蝉衣，油润光亮，软而韧，拉力大，落水不糊，被誉为“ 金衣 ”。入撰清香味美，柔滑可口，是制作多种素食名菜的高档原料，也是于炸响铃专用主料，食时辅以甜面酱、花椒盐和葱白，其味更佳。

【原料】

主料：泗乡豆腐皮 10 张，猪里脊肉 50 克。

调料：绍酒 2 克，精盐 1 克，味精 1.5 克，鸡蛋黄 1/4 个，甜面酱、葱白段、花椒盐各 1 小碟，熟菜油 750 克（约耗 90 克）。

【制法】

1.将里脊肉去净筋腱，剁成细未，加精盐、绍酒、味精和蛋黄拌成肉馅，分成 5 份。豆腐皮润潮后去边筋，修切成长方形，每 2 张腐皮相交叠层摊平，取肉馅 1 份，放豆腐皮的一端，用刀口或竹片将肉馅塌成 3—4 厘米左右的宽条，放上切下的碎腐皮（边筋不用），卷成松紧适宜的圆筒状，卷合处蘸以情水粘接，共制 5 卷，每卷再切成长 3.5 厘米的段，直立放置。

2.炒锅置中火上，下菜油至五成热时，将腐皮卷段放入油锅，手勺不断翻动，炸至黄亮松脆，用漏勺捞出沥去油，装盘。上席随带甜面酱、花椒盐和葱白段。

【掌握关键】

1.肉馅涂塌在腐皮上要薄而均匀，以免影响成熟和松脆。

2.卷筒要松紧适宜，以大拇指粗细，切段后应直立放置，以免挤压变形，影响成形美观。

3.油温过低响铃要“ 坐油 ”.过高易炸焦，应保持五成热左右，炸时要不断翻动，使响铃保持黄亮不焦，酥松可口的要求。

94.油焖春笋

油焖春笋是一道杭州的传统风味菜。它选用清明前后出土的嫩春笋，以重油、重糖烹制而成，色泽红亮，鲜嫩爽口，鲜咸而带甜味，令人久食不厌。竹笋是浙江的一大特产，特别是浙西山区一带，竹林似海，春夏之交盛产春笋，夏秋时节鞭笋上市，十月以后冬笋大量涌现，故有“四时不乏笋味”的称誉，竹笋也就成饮食烹调中的一个重要原料，真可谓“无日不笋，无食不笋”。

【原料】

主料：嫩春笋 500 克（生净料）。

调料：白糖 25 克，酱油 75 克，味精 1.5 克，芝麻油 15 克，花椒 10 粒，熟菜油 75 克。

【制法】

1.将笋洗净，切去老头，对剖开，用刀背拍松裂，切成 5 厘米左右长的段。

2.将炒锅置中等火候的炉上烧热，下菜油至五成热时，放入花椒粒炸焦香后捞去，将春笋段入锅煸炒至色呈微黄时，即加入酱油、白糖及水 100 克，旺火上烧沸，改用小火烧煤 5 分钟左右，待汤汁收浓时，放入味精，淋上芝麻油即成。

【掌握关键】

1.必须选用新鲜生净的嫩春笋作原料，笋老不易入味，口感差。

2.焐制时，汤水与调料宜一次加足，水量不宜过多，调料比例适当，口味咸甜适宜。

3.旺火烧沸，中小火收浓汁汤，使之入味。

95.火腿蚕豆

“清明见豆节，立夏可以吃”利用早熟的嫩蚕豆，同金华火腿同烹，红绿相间，清香味醇，为初夏时好佳看。

【原料】

主料：蚕豆 300 克，熟火腿方 75 克。

调料：白汤 100 克，精盐 2 克，白糖 10 克，味精 3 克，绍酒 3 克，湿淀粉 10 克，色拉油 25 克，熟鸡油 10 克。

【制法】

1.将蚕豆摘去豆眉，洗净后，用沸水略烫，再用冷水漂凉。熟火腿切成 0.3 厘米厚 1 厘米见方的丁。

2.锅置中火上烧热，下色拉油至四成热，将蚕豆倒入，煸炒 10 分钟，下火腿丁，随后调入白汤、白糖、精盐略滚，加入味精，用湿淀粉勾芡，颠锅翻匀，淋上鸡油，装盘即成。

【掌握关键】

此菜必须选用鲜嫩的早熟蚕豆，是春末夏初的一道时令性极强的佳肴。成菜红绿相间，色泽鲜艳，清香鲜嫩，回味甘甜。

96.素火腿

此菜选用浙江富阳的特产——东坞山豆腐皮做原料，制成长约 13 厘米、宽约 5 厘米形似火腿的素食品。色泽酱红，柔中带韧，清香味美，咸鲜略甜，既可作酒菜，又可随意携带作消闲食品。

【原料】

主料：富阳产薄豆腐皮 75 张。

调料：酱油 60 克，绍酒 25 克，白糖 25 克，红曲粉[注] 0.5 克，味精 4 克，姜汁水 5 克，芝麻油 50 克。

【制法】

1.将豆腐皮润潮后撕去边筋，叠齐，一切成四，抖散。

2.锅中放清水约 300 克，加入红曲粉，用小火煮 3—4 分钟倒出，用纱布过滤成“红曲液”，倒入盆中，加酱油 25 克和姜汁水，放入豆腐皮拌和，使红曲液渗透腐皮，然后用刀切成黄豆大的粒，放入盆中，加酱油 35 克、白糖、绍酒、味精、芝麻油充分搅匀。

3.将腐皮粒，分别装入 10 只素火腿模型内揿实，使腐皮略高出模型边框，加盖用麻线扎紧，放入蒸笼用旺火蒸 30 分钟左右取出，冷却后解掉麻线，取出素火腿修齐边缘，抹上麻油即成。

【掌握关键】

1.腐皮必须选用优质的薄豆腐皮，调味准确，过咸过甜均影响口味的鲜美。

2.拌料时干湿得当，使用红曲液，以腐皮渗透，并挤不出液汁为度；装模要揿实扎紧，上笼用旺火一次蒸熟。

3.素火腿模子一般用不锈钢或其它金属制成。大量生产也可不用模具，直接用布，将调好味的腐皮捆扎成圆筒形蒸制而成。

[注] 红曲粉：红曲粉是由一种霉菌接种在米上培养而成的红曲米磨制而成。色红、质轻、味清淡、略酸，无毒，对蛋白质有很强的着色力，是我国特有的一种天然食用色素。

97.干炸黄雀

这是素斋中常用的一道炸菜。用豆腐皮包以笋、香菇、香豆腐干等切成的细丝，搅以面糊，放入油锅炸制而成。形如黄雀，外香脆、里鲜嫩，用甜酱或花椒盐蘸食，香松鲜咸甜麻滋味多样，更觉可口。

【原料】

主料：豆腐皮 8 张，熟笋肉 100 克，水发香菇 60 克，香豆腐干 4 块。

配料：上白面粉 125 克，姜丝 3 克。

调料：精盐 1.5 克，味精 3 克，酵母粉 2 克，花椒盐、甜面酱适量（一小碟），熟菜油 750 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将豆腐皮用湿毛巾润潮后，切去边筋，切成 5 厘米宽的长条 20 条。

2.面粉加水 125 克，加精盐搅拌成面糊，再加酵母粉拌匀。

3.笋、香菇、香十均切成细丝，放花椒盐少许，加姜丝、味精拌匀，分成 20 份，分放在豆腐皮条的一端，逐只包卷成直径约 2 厘米的腐皮卷，笋丝等可稍露出，卷口用面粉糊粘住。

4.炒锅置旺火上烧热，下熟菜油，至五成热时，把腐皮卷用筷子夹在 3/5 处，使两端翘起折成“V”字形，两头蘸上面糊，逐只入锅炸至结壳成“雀形”时，再放松筷子略炸，用漏勺捞出，待全部炸成形捞起后，清除油锅内的碎未，待油温升至六成热时，再全部投入炸成金黄色捞出装盘，随带花椒盐，甜面酱上桌蘸食。

【掌握关键】

1.选料要好，调料适当。

2.面糊调制要厚薄适宜，大稠或太稀都不易挂糊，影响成形美观。

3.炸制的油温应始终保持在五成左右，过高过低均会影响成品的质量。炸制时用筷子夹住腐皮卷，定形后再松筷下油锅。以免走形。

4.此菜可单独上桌，也可与脆性蔬菜（如豆芽）等拼盘，使口味配制和谐多样。

98.八宝豆腐

八宝豆腐原为宫廷御膳菜。据清代著名文学家袁枚在《随园食单》中记载，八宝豆腐康熙皇帝作为恩赏将此菜赐于尚书徐建庵。徐用千两银子从御膳房取来此莱烹制的方法，之后尚书的门生楼村先生将此法传给其孙王太守，转辗传入民间，故八宝豆腐又名“王太守八宝豆腐”。50年代，在发掘祖国丰富的烹饪遗产的过程中，杭州名厨蒋水根等根据原菜记载的风味特点，结合自己几十年的烹调经验加以继承、改进和创新，使此菜在色、香、味、形上更具特色。

八宝豆腐选料精细、丰富，成菜白嫩如玉，润滑似脂，滋味鲜香，口感特佳，是一道富有现代特色的传统菜。

【原料】

主料：嫩豆腐1块（约重350克）。

配料：熟鸡脯肉末15克，熟火腿未15克，虾仁15克，熟干贝末10克，水发冬菇未3克，油汞核桃仁、油氽松仁各3克，熟瓜子仁2克。

调料：精盐5克，味精4克，鸡茸15克，蛋清3个，鲜奶（或淡炼乳）25克，湿淀粉50克，熟鸡油10克，熟猪油125克，香菜叶少许，清汤200克。

【制法】

1.嫩豆腐上边皮，放在洁净的纱布上，挤出豆腐汁（豆渣不用），盛入大碗，放精盐和蛋清，搅匀，加入鲜奶、鸡茸、湿淀粉、味精等搅拌均匀，再将干贝、虾仁、鸡肉末等和人豆腐中搅匀。

2.炒锅洗净置旺火上，用油滑锅后下熟猪油50克，将清汤调入豆腐，倒入锅中，迅用手勺连续推搅一分钟左右，再加猪泊50克移置中火上，搅至豆腐起玉白色时，即将火腿、核桃仁、松仁、瓜仁等留起少许末料，其余和冬菇末一起投入搅匀，起锅盛入高脚碗，撒上留起的火腿等未料，放上洁净的香菜叶，淋上熟鸡油即成。

【掌握关键】

1.选用质地细腻的嫩豆腐（市售的“内脂豆腐”质地较好无需去皮），也可用“豆腐脑”代替。

2.火候适当，推搅要连续上劲，使豆腐与猪油、八宝末料等充分搅匀成熟，不焦不粘锅。

99.鸡油菜心

此菜选用鲜嫩甜糯及净的油冬儿菜心为原料，用清汤“煨”，鸡油浇，色泽翠绿，绵糯油润，鲜嫩入味，是杭州的传统佳肴。

【原料】

主料：菜心 500 克。

配料；熟火腿 15 克。

调料：清汤 250 克，精盐、味精各 2 克，熟鸡油 25 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 500 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将菜心头部削尖，切取 13 厘米长的一段，对剖开（中等粗的一剖四，大的一剖六），火腿切未。

2.炒锅置旺火上烧热，下猪油至三、四成热时，将菜心排齐下锅，移至中火上“养”约 2 分钟，倒入漏勺沥去油。清汤下锅，沸后，将菜心整齐的推入锅中，煨烧约 2 分钟，加精盐、味精，将湿淀粉调稀，边转动炒锅、边淋入粉汁勾芡，然后浇上鸡油，揩清锅边，将菜心沿锅边扒装入腰盘。

【掌握关键】

1.选好原料，茎叶纤维粗硬，烹制不糯的青菜菜心不宜使用，刀工处理要整齐均匀。

2.掌握好人候，要旺火下锅，中火“养”熟，烧时火小，收汁淋芡时以中火为宜。

3.“养”菜心时，可以用温油，更宜用“水油”（半油半水），这样水油量大，温度适宜，操作方便迅速，菜色翠绿。

4.勾芡时要汤汁适宜，厚薄得当，否则影响口味。

100.皮儿荤素

“ 皮儿荤素 ” 原是饭店的常备菜，因菜品丰盛，经济实惠而受到食者的欢迎，成为杭州一道颇有影响的传统菜。

此菜讲究荤素原料的选配，鸡、肉、虾、肚、时笋、木耳、豆腐皮，都是其选用的品种，荤素混烧，鲜香入味，滋味多样，营养丰富，具有地方风味特色。

【原料】

主配料：豆腐皮 9 张，浆虾仁 50 克，熟鸡肉 50 克，熟猪肚 50 克，猪瘦肉 50 克，熟笋 30 克，水发肉皮 100 克，水发木耳 15 克。

调料：葱段 3 克，白汤 150 克，酱油 15 克，精盐 1 克，味精 1.5 克，白糖 2 克，绍酒 5 克，湿淀粉 25 克，熟菜油 500 克（约耗 75 克），熟猪油 150 克（约耗 40 克）。

【制法】

1.鸡肉切成 3 厘米左右长的条块，肉皮切 5 厘米长的条片；肚、猪肉、笋切略短的长片。豆腐皮叠齐一切成六，抖散。

2.炒锅置中火上，下莱油至四、五成热时，放入豆腐皮，炸呈金黄色捞出。

3.锅置旺火上烧热，下熟猪油烧至四成热时，将虾仁下锅滑散，倒入漏勺沥去油。

4.原锅留油少许，将葱段、肉片入锅略煸，加入绍酒、酱油、精盐、白糖，放入鸡、肚、笋、木耳、肉皮，加入白汤，烧沸后，将炸好的豆腐皮人锅再烧片刻，即加入味精、用湿淀粉调稀勾芡，颠动炒锅，浇上猪油 15 克，装盘撒上滑熟的虾仁即成。

【掌握关键】

1.选好料，腐皮要用薄皮油润的富阳特产东坞山腐皮；鸡、猪、虾、肚、笋等均要求鲜嫩质优，肉皮要发透白净。实际配制中，原料品种可根据当时的货源和消费水平，在保证基本口味的情况下，部分配料可作适当的更动调换。

2.原料的成熟处理要恰到好处，如腐皮不能炸焦，肉不能烧老，虾仁要滑得玉白嫩熟等。

3.煸炒时，投料顺序得当，颠炒均匀，使菜肴成熟入味一致。

101.炒二冬

这是一道冬令时菜，选用大小均匀，直径约 3 厘米的优质冬菇和生净的嫩冬笋肉煸炒而成，成菜黑白分明，冬菇香鲜柔糯，冬笋鲜嫩爽脆，相得益彰，是杭州传统佳肴。

此菜原为素菜，故用素汁汤调味，一般家庭不受素食之限，也可用荤汤调味，比素食更觉另有一番滋味。

【原料】

主料：水发冬菇 75 克，嫩冬笋肉 200 克。

调料：素汁汤 100 克，味精 3 克，酱油 10 克，精盐 1 克，白糖 5 克，湿淀粉 15 克，芝麻油 15 克，熟菜油 25 克。

【制法】

1.冬菇去蒂洗净，冬笋切成骨牌块。

2.炒锅置旺火上烧热，滑锅后下入菜油，将笋块入锅稍炒，即放入素汁汤和冬菇，煮 2 分钟左右，加酱油、精盐、白糖，再煮约半分钟，加入味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，转动炒锅，淋上芝麻油，起锅装盘（将冬菇面朝上）即成。

【掌握关键】

1.冬菇要选用只形圆整，大小均匀，肉质肥厚、香气浓的优质冬菇，冬笋切去老头，取用嫩肉，切块大小均匀。

2. 掌握好投料时机，先下笋后下菇，翻炒煮至七成熟时再加调料，以利入味。

3.火候要掌握做到旺火烧锅，中火炒熟。

4.素汁汤一般用香菇的浸泡液，澄清后使用，也有用笋老头，黄豆芽等原料熬取，没有时，也可用清水加味精的“ 鲜汤 ”。

102.奉化芋艿头

奉化芋艿以个大，皮薄，肉白，味鲜而闻名，宁波地区流传着这么一句俗话：“跑过三关六码头，吃过奉化芋艿头”，以示其见多识广，也说明奉化芋艿头的知名度。

以芋艿头为主料制作的此菜，芋艿酥糯，配料口味多样，乡土风味浓郁，富有田园情趣，不少中外宾客都喜爱品尝这一风味。

【原料】

主料：奉化红芋艿头 1 个（约重 600 克）。

配料：熟火腿 25 克，水发海参 25 克，虾米 25 克，熟鸡脯肉 25 克，鸡蛋黄糕 25 克，水发香菇 25 克，水发黄鱼肚 25 克，青豆 25 克，胡萝 l.5 克，糖水樱桃 1 颗。

调料：葱段 2 克，绍酒 25 克，精盐 7.5 克，味精 1.5 克，清汤 200 克，湿淀粉 20 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1.将芋头洗净削去皮，直刀剖切成 12 瓣，刀深约为芋头的 4/5，刀缝中夹入薄竹片，使成莲花形。2.熟火腿切成指甲片，海参、鸡脯肉、蛋黄糕、香菇、黄鱼肚、胡萝卜等均切成丁、待用。3.将芋芳头上蒸笼蒸约 1 小时至酥熟，放入汤盘中，取出竹片，把每瓣芋头修匀，然后向四面扒开，使中心直立。4.炒锅置旺火上，舀入清汤，加火腿、鸡脯肉、海参、蛋黄糕、黄鱼肚、香菇、胡萝卜等丁料和虾米、青豆，加绍酒、精盐，烧沸后加味精和葱段，用湿淀粉勾荧，淋入熟猪油推匀，浇在芋艿上，中心放上一颗红樱挑即成

【掌握关键】

1.要选用个大、皮薄，肉白的奉化红芋艿头，剖芋芳头时不要将每瓣芋头切断，以免影响造型的美观。

2.蒸芋艿头时火要旺，蒸至酥熟。

3.配料品种可根据实际情况作个别调正。切时要大小均匀，以便成熟一致，使荚品的外观更美。

4.芡汁要厚薄适宜。

103.火蒙鞭笋

选用浙江本地的时令鞭笋，具有清香，鲜嫩，爽脆的特点。

【原料】

主料：鞭笋 500 克。

配料：熟火腿末 25 克。

调料：精盐 4 克，味精 3 克，白汤 250 克，熟鸡油 30 克，色拉油 50 克，白汤 100 克，湿淀粉 20 克。

【制法】

1.将鞭笋去壳洗净，对剖开，再对剖，成四块，切成滚刀块。

2.将炒锅置火上，下色拉油，放入鞭笋略颠炒，加入白汤，盖上锅盖用小火煮 5 分钟后，加入精盐、味精，用湿淀粉调匀流芡，起锅装盘，撒上火腿末，淋上熟鸡油即成。

【掌握关键】

鞭笋为夏令特产，采摘后易变老，所以要注意选好当日新鲜鞭笋，制作时再除去笋壳。方能使该菜口感鲜嫩，食之爽脆。

104.西湖莼菜汤

西湖莼菜汤选用杭州西湖特产的鲜药菜和鸡脯丝、火腿丝永制而成，故又名“鸡火莼菜汤”，此菜鲜莼翠绿，滑嫩清香，鸡丝白净，火丝嫣红，色彩鲜艳，汤清味美，是一道具有杭州风味的浙江名菜。

【原料】

主料：新鲜西湖莼菜 150 克，熟鸡脯肉 50 克，熟火腿瘦肉 25 克。

调料：清汤 350 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克，熟鸡油 10 克。

【制法】

1.将莼菜洗净（如用瓶装莼菜，则应将苑菜倒出，去掉浸液，用清水冲净后再用），鸡肉、火腿分别切成长约 6 厘米的丝。

2.锅内放清水 500 克，置旺火上烧沸，放人药菜略汆后，用漏勺捞出，沥去水盛入汤碗，围放上鸡丝和火腿丝。

3.把清汤放入锅中，加精盐、味精，烧沸后，缓缓浇入莼菜汤碗中，淋上熟鸡油即成。。

【掌握关键】

1.苑菜必须用沸水汆过，时间要短，以保持翠绿，并除去异味。瓶装莼英色泽发暗，质量不如新采摘的鲜苑菜，故宜选用鲜莼入撰。

2.清汤官选用色清味鲜的高级清汤，或用鸡肉火腿的原汁汤汆制调味。以保持此菜的特色，亮油要少放，以保持汤汁的清纯。

105.八生火锅

寒风刺骨，气温寒冷的冬季，人们均有吃“火锅”的习惯，一家几口，或亲朋好友，围住一只“火锅”，边聊边涮，边饮边酌，越吃越热，饶有情趣和风味。

【原料】

主料：生鸡胸脯肉 100 克，生净鸡肫 100 克，生净河虾仁 100 克，生净猪腰 100 克，生净牛里脊肉 100 克，生净尤鱼 100 克，生净鹅肠 100 克，生净鸡肾 100 克，冬笋片 150 克，雪菜 50 克，生净波莱 150 克，生莱 150 克，切片油条 2 条，龙口粉丝 150 克，豆腐一盒，葱段 10 克，姜片 15 克，清汤 1000 克，熟猪油 25 克，精盐 5 克，味精 5 克，麻辣酱、虾油卤、芝麻酱、香菜末、胡椒粉适量。

【制法】

1.将鸡胸脯、肫、猪腰、尤鱼、牛里脊分别批切成薄片，整齐地排列于五只盘中，鹅肠切断，河虾仁、鸡肾分别装在另三只盘中，包上保鲜纸。

2.油条炸过切片，龙口粉丝用冷水浸软，分别装于 2 只盘中，豆腐切块，装入另一盘中。

3.炒锅洗净置旺火上，加入清汤 1000 克，再加入冬笋片。雪菜、精盐，烧沸后撇去浮沫，加味精、猪油、葱段，姜片倒入火钥。

4.揭去“八生”原料上的保鲜纸，带上油条、菠菜、粉丝、豆腐一起上桌。点燃酒精炉，放入火锅底座。随意选用“八生”和“四色蔬菜”入水永熟，蘸麻辣酱、虾油卤、芝麻酱、香菜末、胡椒粉等小料食用。

【掌握关键】

现烧现吃，酥嫩自己掌握，荤素相间，营养丰富。要注意的是选用原料必须新鲜，涮时不要要求太嫩，否则易吃坏肚子。根据生料的变化，也可制作“四生”“六生”火锅。

106.蜜汁火方

蜜汁火方是用蜜汁方法烹制的高档宴席甜菜，它以浙江特产金华火腿为主料，选取全腿中质地最佳的“中腰峰”雄爿火腿一方，反复用冰糖汁浸蒸至肉质酥糯，汤汁稠浓，并以通心白莲、青梅、樱桃等作配料，观之色彩艳丽，食之咸甜浓香，风味独特。

金华火腿富含蛋白质及多种矿物质，据《本草纲目拾遗》等记载，具有益肾、养胃、生津、壮阳、固骨髓、健足力等功效。江浙一带对病后体弱、老人延寿、妇女做产，都习惯吃点火腿，故蜜汁火方既是珍贵的食品，也是高档的营养滋补品。

【原料】

主料：带皮熟火腿 1 方（约 400 克）。

配料：通心白莲 50 克，糖心樱桃 5 颗，蜜饯青梅 1 颗，糖桂花 2 克。

调料：冰糖 150 克，绍酒 75 克，干淀粉 15 克，玫瑰花瓣少许。

【制法】

1.通心白莲洗净加水上笼蒸至酥熟，滗去汤水，加糖再蒸至起玉色。

2.火腿刮净余毛、污渍，洗净。肉面朝上，用直刀深刻，切成皮层相连的 12 个小方块（纵 2 刀横 3 刀）。

3.将火腿盛入大碗，放绍酒 25 克、冰糖 25 克；加水至浸没，加盖上笼用旺火蒸 1 小时，滗去汤水，再放绍酒、冰糖各 25 克，加水浸没，继续蒸 1 小时，第三次再滗去汤水，放绍酒 25 克，冰糖 75 克，加水浸没，放上莲子，上笼用旺火继续蒸 1.5 小时至火腿酥糯，先将原汁滗人碗中，除去沉淀杂质待用，把火方皮朝上覆扣在高脚汤盘里，围放上莲子，缀上樱桃、青梅。

4.炒锅洗净置旺火上，加水 50 克，冰糖 25 克，倒入蒸火方的原汁，煮沸后撇去浮沫，用于淀粉加水调匀勾薄芡，淋浇在火方上，撒上玫瑰花瓣和糖桂花即成。

【掌握关键】

1.选料质量要优，火腿要肉质香醇，不走油，不出虫，不发“哈”，莲子不要隔年的陈莲，否则不易蒸酥。

2.莲子不宜久浸，洗净即可加水蒸至酥熟，酥后再放糖。

3.“火方”要反复用旺火蒸酥蒸透。

4.熬制蜜汁芡最好不用铁锅，否则芡汁发略不透明。

107.拔丝蜜桔

“拔丝”是制作甜菜的一种常用方法，它将糖加热熬成糖汁， 恰到火候时将原料投入，使糖汁粘包原料，夹起时即拉成透明细长的糖丝，颇有食趣。

“拔丝蜜桔”用浙江特产的黄岩蜜桔为原料，蜜桔富含维生素 C，甜酸清香，制成的拔丝蜜桔色泽黄亮，酥脆爽口，甜中带有酸味，是一道营养价值高，口感滋味好的甜菜。

【原料】

主料：无核黄岩蜜桔 3 个（约 300 克）。

配料：芝麻 5 克、鸡蛋 1 个，上白面粉 60 克。

调料：白糖 150 克，糖桂花、玫瑰花瓣少许，湿淀粉 25 克，芝麻油 10 克，熟猪油 1000 克（约耗 50 克）。

【制法】

1，桔子剥去外皮，逐瓣分开，撕去筋膜，沾上干面粉。

2.鸡蛋磕入碗中，加面粉、湿淀粉和水少许，搅拌成蛋糊。芝麻炒熟。

3.炒锅置旺火上烤热，下熟猪油至六成热时，将桔瓣沾上蛋糊，入锅炸至结壳，用漏勺捞起。捡去碎末，油锅移置微火上保温。

4.另取净锅 1 只，置中火上烧热，下热猪油 15 克，放入白糖，用手勺不断推动至糖溶化。糖油融合时，迅速把桔子入油锅重炸一下捞起，待糖汁呈淡黄色时，即将桔瓣倒入糖汁锅，离火颠翻炒锅，裹匀糖汁，盛入已抹上麻油的盘中，撒上熟芝麻、糖桂花及玫瑰花瓣，上席随带凉开水一碗，食时蘸水，以防烫防粘。

【掌握关键】

1.炒糖的锅必须洁净，以防粘锅，影响菜看的色泽和质量。

2.炒好糖“拔丝”是关键，一般有油炒、水炒、油水合炒等三种方法。无论那种方法，都要严格控制火候，保持温火炒糖，手勺要不断推搅；使之受热均匀，同时要注意观察糖浆的颜色和浓度变化，待糖油变化，浆色淡黄，放香起泡，用手勺舀起糖汁成直线而不断时，迅速投入桔瓣，离火颠翻沾匀。

3.桔瓣下油锅“复炸”要掌握好时机，即糖油将炒好时，即应将桔瓣下入保温的油锅中复炸。

4.为防桔瓣粘盘，影响拔丝效果，可先将盘子用热水烫过，再涂上麻油，上席时将盘座在开水托盘上。

108.挂霜荸蓉圆（丸）

利用白糖加热溶化，冷却结晶形成白霜状糖粉的原理，制成甜菜的方法叫“挂霜”。

将荸荠白剁碎，加面粉捏成丸子，油炸后“挂霜”即成“挂霜荸荠丸”，外观丸子洁白如霜，食之香甜爽脆，是一道老少皆宜的甜菜。

【原料】

主料：荸荠白 750 克。

配料：上白面粉 50 克。

调料：白糖 150 克，花生油或熟猪油 1000 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.荸荠白用刀面拍碎，剁成粗末，挤去水，放入大碗，加面粉捏成 22 颗丸子。

2.炒锅置中火上，倒入油，至五成热时，下入荸荠丸子，炸熟捞起，待油温回升至六成热时，再将全部丸子下锅复炸至皮脆捞出。

3.锅洗净置小火上，加适量水，放入白糖，熬至水分将尽，糖汁起大泡时离火，放进炸好的丸子，轻轻翻拌均匀“挂霜”，晾凉即成。

【掌握关键】

1.选用新鲜、洁净、个大、肉细味甜的荸荠，削净外皮。

2.荸荠拍碎剁细后必须挤去水分再拌粉，否则水分过多不易成形，也不易炸熟炸脆。

3.熬糖汁时加水适量（过多不易熬尽，过少糖汁不易熬透），用小火熬至水分将尽，糖汁初起小泡，后转大泡，此时即可投入原料挂匀糖汁，熬过头或不足均难以挂霜成形。

4.丸子中也可酿人馅心，制成带馅丸子，形成新的口味。

109.细沙羊尾

这是一道湖州风味的甜菜。湖州是全国有名的湖羊特产地，而用豆沙、猪板油、鸡蛋清、糯米粉等制成的此菜，因外形酷似湖羊尾巴，故名“细沙羊尾”。湖州民间、菜馆置办筵席，少不了要备这一佳肴，尤以春、秋、冬三季食用为多，“羊尾”用“细沙”作馅，经炸制而成，外表色泽淡黄，馅心放有板油，溶化后被细沙吸收，更觉油润香甜。

【原料】

主料：细沙 250 克，生猪板油 100 克。

配料：干糯米粉 50 克（约耗 15 克），玫瑰花瓣少许。

调料：绵白糖 40 克，鸡蛋清 5 个，干淀粉 40 克，熟猪油 1500 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将猪板油剥去膜，批成长方形的薄片共 20 片，摊平，将细沙捏成 20 粒丸子，分别放在板油片卜包卷好，滚沾上干糯米粉，用手捏紧成“羊尾馅”。

2.取洁净汤盆 1 只，擦干水迹，放入鸡蛋清，甩打成蛋泡，加入干淀粉，拌成蛋泡糊。

3.炒锅置旺火上，加入熟猪油，二至三成热时，移至微火上，把羊尾馅心逐个滚包上蛋泡糊，放人油锅，改用中火，翻炸至外层结壳，呈淡黄色时捞起装盘，撒上绵白糖和捻细的玫瑰花瓣即成。

【掌握关键】

1.制馅的细沙要用精制的细豆沙，即将赤豆煮至酥烂，挤成豆汁，滗去水，加入猪油、白糖制成。包馅要捏紧，以防松散，影响成形。

2.蛋清要新鲜，打蛋泡不能掺有蛋黄，器皿不能有水，否则不易打发。蛋泡打发后不宜久放，加淀粉要适量，厚薄适宜。

3.炸用油要白净，也可用高级烹调油或色拉油。入锅炸时用温油，出时油温可略高，以防炸焦老或“胀油”。

110.桂花鲜菜羹

“ 三秋桂子，十里荷香 ” 是古今以来对杭州的美称。桂花芳香，鲜栗肉脆嫩，二者同烹，既是酒宴的甜品，又是美味的小吃。

【原料】

主料：鲜栗子肉 100 克。

配料：西湖藕粉 25 克，玫瑰花 3 瓣，糖桂花 3 克，蜜饯青梅 0 · 5 粒。

调料：白糖 150 克。

[制法]

将鲜栗子肉洗净切片。炒锅置旺火上，加清水 400 克，烧沸，倒人栗子片和白糖，再撇去浮沫。另将干藕粉用水 25 克调匀，均匀地倒入锅内调成羹，出锅盛入荷叶碗内。把青梅肉切成薄片，放在羹上，再撒上糖桂花和捏碎的玫瑰花瓣即成。

[掌握关键]

此甜品，清甜可口，关键在于用藕粉跑芡，要搅摊均匀，否则影响成品。

111.桂花鲜栗羹

“ 三秋佳子，十里荷香 ” 是古今以来对杭州的美称。桂花芳 香，鲜栗肉脆嫩，二者同烹，既是酒宴的甜品，又是美味的小吃。

【原料】

主料：鲜栗子肉 100 克。

配料：西湖藕粉 25 克，玫瑰花 3 瓣，糖桂花 3 克，蜜饯青梅 0.5 粒。

调料：白糖 150 克。

【制法】

将鲜栗子肉洗净切片。炒锅置旺火上，加清水 400 克，烧沸，倒入栗子片和白糖，再撇去浮沫。另将干藕粉用水 25 克调匀，均匀地倒入锅内调成羹，出锅盛入荷叶碗内。把青梅肉切成薄片，放在羹上，再撒上糖桂花和捏碎的玫瑰花瓣即成。

【掌握关键】

此甜品，清甜可口，关键在于用藕粉跑荧，要搅摊均匀，否则影响成品。

112.鲜肉小笼

鲜肉小笼是浙江主要的大众化点心之一。它用温水面团作皮坯，以鲜肉、皮冻[注]等调制成馅心，每客 10 只，以皮薄馅多、滑韧鲜香、汁多味美而深受消费者欢迎。杭州著名的老店知味观生产的鲜肉小笼质量尤为上乘，曾获得中商部的全鼎奖。

【原料】

主料：面粉 750 克，猪夹心肉 600 克。

配料：肉皮冻 350 克。

调料：酱油 50 克，味精 5 克，精盐 15 克，葱姜汁少许，芝麻油 15 克。

【制法】

1.猪肉切碎斩未（或用绞肉机绞碎），加入盐、酱油、味精、葱姜汁、芝麻油搅拌均匀。再加入绞碎的肉皮冻，一起拌匀制成肉馅。

2.面粉留起 50 克左右做燥粉，其余用温水揉和，静置片刻搓成长条，摘剂子 100 个，擀成直径约 5 厘米，中间厚边缘薄的圆形皮子。

3.将馅心分成 10 份，每份包 10 只，将肉馅置坯皮的中间，沿边将皮子提捏折裥（每只约折 13 裥），中间留一小口，可见到馅心（也有的收口捏拢〕，然后排放人小笼，上蒸笼用旺火沸水（或蒸气）蒸 10 分钟左右成熟即可。

【掌握关键】

1.小笼包的坯皮要揉得略软一些，以便提捏折裥。也有的用略经发酵的面团（称嫩酵面或子酵面）做坯皮，吃时较松软，但不宜久发否则影响口感。

2.制皮冻要厚薄适宜，太厚腻口，太薄不易结冻，一般 500 克肉皮，约可加水制皮冻 1500 克左右。

3.调制馅心，应先放入各种调料与肉未拌匀（也可加少许水），然后再放皮冻，否则肉馅拌不上劲，易松散。

[注]皮冻的制法，皮冻是用猪肉皮加水熬制而成的胶冻。它选用新鲜猪肉皮，刮净毛，下沸水锅中伸一下捞出，倒去污水。将肉皮放人原涡，加水至肉皮的 3—4 倍，置旺火上烧沸后，移至小火上焖煮至酥熟，切未（或用绞肉机绞碎），放回原锅，用旺火熬至烊化成浓乳汁时，倒入盛器，滤去渣质，冷却后放人冰箱冻结即成（冬天也可自然冷冻）。

113．猫耳朵

猫耳朵是杭州著名老店知味观的传统风味小吃，已有 80 余年的生产历史，它制作精细，选料讲究，配料多样。面团经过搓揉，推捏成极小，形似猫耳朵的薄片，用鸡肉、火腿、虾仁、干贝、香菇、绿色蔬菜等六、七种荤素配料煮制而成，色彩缤纷，汤鲜味美。

【原料】

主配料：上白面粉 250 克，熟鸡脯肉、熟火腿、浆虾仁各 100 克，干贝 25 克，水发香菇 150 克，笋丁、绿色蔬菜（或熟青豆）各 50 克。

调料：鸡清汤 1500 克，精盐 10 克，味精 15 克，鸡油 50 克，熟猪油 250 克（约耗 15 克），绍酒、葱姜少量。

（制 10 碗）

【制法】

1.浆虾仁放入温油锅中滑熟；干贝洗净放入小碗，加水 100 克及绍酒、葱段、姜片等，上笼蒸熟。将鸡肉、火腿、干贝、笋、香菇等批成“指甲片”。

2.面粉留起少量燥粉，其余加水约 100 克，拌匀揉透，搓成直径约 8 毫米粗的长条，切成 6—7 毫米长的丁，用燥粉略拌，然后将“丁”的刀切面向上，用大拇指向前推捺成极小的猫耳朵形状，全部做好，投入沸水锅中汆约 10 秒钟捞出，用冷水冲凉沥干。

3.锅置中火上，下入鸡汤，将虾仁、干贝、鸡肉、火腿、香菇、笋等一起倒入，沸起后将“猫耳朵”放入锅，煮至“耳朵”浮起，加入熟青豆或其他绿色蔬菜，加盐和味精，出锅分装碗内，淋上鸡油即成。

【掌握关键】

1. 面粉拌揉要软硬得当，以便于推捺成形。切“面丁”要大小适宜，一般 50 克面粉拌揉后，约可制“猫耳朵”90 粒。

2.推捺前，面丁要用燥粉（干面粉）拌匀，用大拇指的侧面，在“面丁”刀切面的一端向前推捺成形。

3.每批下锅煮制数量不宜过多，一般 2—3 碗，最多不要超过 5 碗，否则影响成熟和口味。

114.吴山酥油饼

相传一千多年前，五代十国末，赵匡胤在安徽寿具与南唐的李升交战时被围，面临断粮之困，当地人们用栗子面制成酥油饼支援赵军，最终使赵获胜。公元 960 年赵匡岚在汴梁（今河南开封）建立北宋王朝，当了皇帝，他常命御厨制作此饼，并称此饼为“大救驾”。南宋时迁都临安（即杭州），“大救驾”也从御膳房传至民间，人们用面粉和油起酥仿制此饼，尤以吴山风景点供应酥油饼更具特色，色白似玉，酥层清晰，食时酥松香甜，油而不腻，而被誉为“吴山第一点”。“吴山酥油饼”也就成杭州的传统名点而流传至今。

【原料】

上料：上白面粉 500 克。

调配料：花生油（或色拉油）1500 克（约耗 375 克），绵白糖 250 克，糖桂花 25 克，蜜饯、玫瑰花瓣等少许。（制 20 只）

【制法】

1.取面粉 1/3，加油 70 克拌匀、揉透，制成酥面，其余面粉加沸水 110 克，搅拌搓散成雪花状的片，摊开冷却后，甩上冷水 15 克左右，加油 55 克，拌揉至柔软光滑，调制成水油面。两块面团各摘成 10 个剂子。

2.取水油面剂 1 个，揿扁圆形，裹入酥面剂子 1 个，包拢后橄扁擀成长片，从一端卷笼，再揿扁擀成长片，再从一端卷拢，顺势搓成粗细均匀的长条，再擀成宽约 3 厘米的长片，顺长卷拢，对剖成 2 只圆饼，刀纹面朝上，用面杖擀成直径约 8 厘米的圆形酥油饼坯，按此法将全部饼坯擀制好。

3.锅内放油，用旺火烧到六成热时，将锅端离火，用手勺搅动使油面旋转，然后将饼坯分批投入（每锅炸 5 只左右为宜），将锅置中火上，油面继续用手勺轻轻推旋，以防油饼焦底，待油饼炸至浮起，两面成玉白色时，即捞起沥尽油，装盘。每只酥油饼放上绵白糖、青梅未、糖桂花少许及玫瑰花瓣碎片即可。

【掌握关键】

1.制好酥是制作油酥饼的重要一环，油酥泊的水油面的油、水、面比例一定要正确配置，揉透后略放置汤一会。

2.包酥、擀面、起酥，小块制作比较容易掌握，但比较麻烦，也可采取“大包酥”的办法、即将两大块酥面和水油面，直接包裹、擀开（桦的方法相同），制成大的卷筒，再切成小圆饼，擀制成形。

3.擀制饼坯，要自中心向四周轻轻推擀，以保持酥层清晰整齐，擀好的坯子，炸制前要用小毛巾盖好，以防干裂。

4.炸油要清洁，炸时锅要端离火，油面保持旋动，以防坯子下沉焦结。

115.荷花酥

“出污泥而不染”是人们对荷花高雅洁丽品质的赞誉，用油酥面制成的荷花酥，形似荷花，酥层清晰，观之形美动人，食之酥松香甜，别有风味，是宴席上常用的一种花式中点，给人以美的享受。杭州的厨师制成的荷花酥，在参加中国烹饪世界大赛中曾获得银牌奖。

【原料】

主配料：上白面粉 250 克，莲茸馅[注]心 250 克。

调料：猪油 135 克，罐头红樱桃 5 颗，炸用泊（熟猪油或色拉油）1000 克（约耗 100 克）。（制 20 只）

【制法】

1.取面粉的一半，加入温水 50 克，猪油 25 克，拌和揉透成水油面团，另一半面粉加猪油 60 克，搓擦均匀成干油酥面。

2.将油酥面团包入水油面团内，收口擀扁，擀成长方形薄片，叠折成 3 层，再擀成薄片，折叠成 3 层，再擀开、折拢，然后擀成厚薄均匀的薄片，用圆模切取 20 只圆形坯皮。

3.将馅心分成 20 份，分别放在坯皮中心，收口捏紧，收口部位朝下放置，用刀片在顶端向四周均匀剖切成相等的五瓣，成荷花酥初坯。

4.把生坯分批分开排放在漏勺中，下入三至四成热的油锅中，炸至花瓣开放，酥层清晰成熟，取出装盘，顶部放 1/4 颗红樱桃即成。

【掌握关键】

1.擀层酥皮子时要厚薄均匀，擀成长方形时，四角要整齐，以便折叠。

2.刀片剖切花瓣以刚触及馅心为宜，过浅，酥层不易发起，过深，炸后馅心易外露。

3.炸时油温要恰当，每次不宜过多，排放不宜太紧，以防炸时粘连破碎。

[注] 莲茸馅的制法，干莲子 500 克，去皮及莲心，洗净上笼，用旺火蒸至酥熟，搓塌成泥（或用小型绞肉机绞细）即成莲茸。把炒锅洗净烧热后放入净菜油 50 克，四成热时，放入白糖 250 克，烧溶化后，倒入莲茸，不断用手勺推动翻炒，火候初宜中火，如气泡发生过急，即改用小火，以防炒焦，炒至气泡减少，再放白糖 250 克，继续炒至不沾锅铲时，再放净熟猪油 50 克，翻炒至莲茸油亮白净即可。

116.春卷

春卷是江南一带冬春季节的传统应时小吃。它用特制的春饼皮子包以咸（或甜）的馅料，制成扁卷筒状，放入油锅炸制而成。色金黄，香而松脆，肉馅鲜嫩，甜馅味美，是老少皆宜颇受人们喜爱的小吃点心，也是春节期间家庭喜庆宴请的必备席点。

【原料】 主料：春饼皮子 50 张，净肉丝 250 克，胶菜（或白菜）丝 1000 克。调配料：白糖 5 克，味精 5 克，绍酒 10 克，精盐 10 克，湿淀粉 100 克，猪油 50 克，菜油 1500 克（约耗 250 克），鲜汤适量。

（制 50 只肉丝春卷）

【制法】

1.制馅：炒锅置旺火上，下猪油，放入肉丝略煸，加入酒、糖，放入菜丝，加盐及少量汤水，烧至菜酥熟，加味精，用湿淀粉勾厚芡，出锅晾凉待用。2.包卷：将肉丝馅分成 5 份，每份包 10 只，将春饼皮子逐张摊开，放上 1 小份馅料，折拢一边，再两边包折拢，包卷成长约 8 厘米，阔约 3 厘米的扁圆形的小包，用面糊封口。3.油炸：锅置旺火上，下菜油至七成热时，将包好的春卷放入油锅炸至金黄色，捞起装盆即成。

【掌握关键】

1.春饼皮子要厚薄均匀，不破裂。便以包制，不使漏馅。2.馅料炒制宜勾厚芡，晾凉后才能包卷，否则易破裂，包馅料皮子不要卷得太紧，以防炸时受热破裂。

3.如将肉馅换成豆沙馅，即成甜点细沙春卷。豆沙馅可从市场上直接购买，也可以用赤豆自行炒制。

【注意】

1.春饼皮子的制法：面粉 500 克，加细盐少许，逐渐加冷水 350 克，揉成有韧性的面浆。用平底锅（或用特制的铁板）放到小火上烧热，先用油布在锅中揩一遍，右手抓起一块面浆，在锅底上迅速转动涂抹成直径 20 厘米左右的面皮，烘干后揭下即成春饼皮于。迭放在一起时，面上宜盖以潮湿的毛巾，以防皮子干裂发脆。

2.豆沙馅的制法：净赤豆 1000 克，加水 4000—5000 克，加入锅中用旺火烧开，小火焖烧至酥熟，放入碎肉机中绞成细泥。炒锅烧热，放入猪油 200 克，白糖 1000 克，熬成糖浆，将豆沙泥倒入锅中，用小火不断翻炒至糖浆与豆泥混和均匀，厚薄适宜时，即可出锅冷却备用。1000 克赤豆一般可制豆沙 2500—3000 克。

117.虾爆鳝面

虾爆鳝面是杭州市百年老店奎元馆的传统风味名面，它选用精白面粉、出骨鳝鱼、鲜河虾仁作原料，经“素油爆、荤油炒、麻油浇”等多道上序精巧烹调而成，具有面条柔滑、虾仁洁白、鳝鱼香脆的特色，是深受广大消费者喜爱的特色名面。不少国内外的旅游者来到杭州，都要慕名寻觅到奎元馆品尝此面，以不在此一游。

[原料]

主料：上白粉面底结[注] 1 个，出骨熟鳝鱼片 100 克，浆虾仁 50 克。

调配料：酱油 25 克，绍酒 5 克，味精 2 克，白糖 10 克，熟猪油 30 克，菜油 500 克（约耗 30 克），麻油 5 克，葱姜末少许，肉汤 250 克。

（制 1 碗）

[制法]

1.将鳝鱼片切成 8 厘米左右长的段，洗净沥干。炒锅置旺火上，下菜油烧至八成热时，投入鳝片段炸至鳝鱼皮起小泡脆熟时，倒入漏勺沥去油。

2.炒锅置旺火上，下猪油少量，投入葱姜末偏香，放入鳝片，加酱油、酒、糖及少许肉汤（约 50 克）。烧入味后放味精盛起。

3.锅中放肉汤、面底结，置旺火上烧沸后撇去浮沫，加酱油、猪油，滗入鳝鱼卤汁，烧呈至汤浓时加味精，盛入碗中，盖上鳝片，再将浆虾仁放入沸水中滑熟，放在鳝片上，淋上麻油即成。

[掌握关键]

1.鳝鱼宜选用拇指粗的活鳝，永熟后划去背脊骨，成两侧的肉相连双排鳝片（俗称“双背”）。

2.虾仁要用鲜河虾，挤取虾仁后用盐及少许酒渍过，再用湿淀粉上浆，置冰箱内冷藏后再使用，以保持虾仁的滑嫩。

【注】面底结的制法，将经过多次轧制而成的面条，放入沸水中煮至七、八成熟，捞出用冷水过凉，放入笊篱或漏勺中，沥去水即成面结。一般少量制作，最好是将生面直接下沸水锅现结现下，使面条柔滑人味。

烧时要掌握好油温和火候，虾仁要来得嫩熟，鳝片要爆至香脆。

118.宁波汤团

宁波汤团是南宋时流传下来的一种传统点心，经过长期的发展而形成独有的特色。它将糯米用水磨成粉浆，然后盛人布袋吊起沥水，待沥至不干不粘时取用。这种水粉色白发光，糯而不粘，制成的汤团皮薄绵糯，馅多油润，香甜不腻，自成特色，故有“江南吊浆汤团”之誉。宁波汤团的出名还与宁波的“缸鸭狗”汤团店有一段趣闻：40 年代，在宁波城隍庙有一个叫江阿狗的摊贩，以卖红枣汤和酒酿圆子为生，后来他学会了做猪油汤团的手艺，生意日见红火，不久他迁到开明街设店，为了招徕顾客，在店面招牌上，以自己名字的谐音画了一只缸、一只鸭和一只狗（即江阿狗），这别出心裁的一招，果然引起顾客的好奇，加上他精湛的制作技艺，缸鸭狗宁波汤团的名气也越来越大。

【原料】

主料：糯米 1000 克。

调配料：猪板油 215 克，黑芝麻 600 克，白糖 900 克，糖桂花 2.5 克。（制 10 客）

[制法]

1.将糯米淘洗净，用凉水浸 12 小时（夏季 8 小时），捞起用水淋过，带水磨成浆，装入布袋吊起沥水（或压干水分）成粉团。

2.黑芝麻淘洗净，沥干水，用小火炒熟，冷却后碾成粉过筛，约得 500 克。板油剥去膜，绞碎，放入盛器中加进白糖 500 克、芝麻粉，拌匀揉透成馅。

3.把馅搓成 100 个丸子，把粉团加水 100 克揉透摘成 100 个剂子。然后把剂子捏成酒盅形，放入馅心，收口搓圆成汤团。

4.锅置中火上，加水八成满，沸后下汤团。待汤团浮起，掺入少量冷水，并用手勺沿锅底轻轻推动，以防粘锅。约 8—9 分钟，即完全成熟，分装 10 碗，每碗再加白糖适量，撒上糖桂花即成。

[掌握关键]

1.磨粉、制馅适宜大批生产，家庭制作也可以到市上购买现成的水磨粉和猪油麻心馅。

2.氽煮汤团，水宜略多，沸后下汤团，并保持似沸非沸的状态，使其“养”熟，如沸水大滚，汤团外表粉层剥落，影响外观和口味。

119.嘉兴粽子

粽子是嘉兴的主要物产，尤以五芳斋的鲜肉粽子为见长，它始于 1921 年，至今已有 70 余年的历史。嘉兴粽子由于用料考究，制作精细，口味纯正，四季供应，故久享盛誉，有“粽子大王”之称，驰名于江、浙、粤、沪 3 省 1 市，并已销往海外。

以五芳斋为代表的嘉兴粽子，除猪肉、细沙等传统品种外，至今己发展有蛋黄、火腿、栗子……等数十个新品种。嘉兴粽子成品形态美观别致，箬香芬芳和润，肉质酥烂鲜嫩，肥糯可口不腻，若用筷夹分 4 块，块块见肉，具有江南独特风味。

【原料】

主料：糯米 1000 克。

配料：去骨猪腿肉 600 克。

调为：酱油 50 克，白糖 27 克，精盐 25 克，白酒 5 克，味精 1 克，粽叶（竹箬）30 张（约 100 克），扎绳 10 根。

【制法】

（制 10 只鲜肉粽）

1.选用 7—10 厘米宽的伏天粽叶,放在开水锅内煮 3—5 分钟,使其回软，捞起用清水洗净，沥干。

2.糯米放入淘萝，用清水淘净，连箩静置约 15 分钟，沥干水，将米倒人木盆内，加入糖 20 克、盐 15 克及酱油 50 克拌匀。

3.将猪腿肉去皮，按横纤维分别肥瘦切成长方小块（每块约重 20 克），放入大盆，加糖 7 克、盐 10 克及味精、白酒，反复搓擦，使用料渗入肉内，直至泛出白沫时止。

4.左手拿粽叶 2 张，毛面朝下，宽度 1/5 相叠，右手另拿 1 张粽叶，光面朝上，约 1/3 相叠接在左手粽叶的尾部将粽叶接长，在总长的 2/5 处折转，两边相叠约 3 厘米成漏斗状，左手托握粽叶，右手放入糯米 40 克，肉 3 小块（二瘦一肥）按瘦、肥、瘦顺序横放米上，再盖上糯米 60 克，铺平，将长出部分的粽叶折转，盖住米，包成囚角矮壮长方枕头形，用绳绕折至八成紧即可。

5.锅中放水烧沸，然后将包好的粽子下锅（水面要高出粽子约 3—5 厘米，用竹架和石块放在粽上压实），用旺火煮 2 小时，再用小人煮 1 小时即熟。

【掌握关键】

1.粽叶最好选用安徽产的伏天竹箬，用前一定要用沸水煮至回软洗净，否则不易包裹，易断裂。

2.猪肉要肥瘦分开，加调料反复拌擦使其入味。

3.包粽子要注意四周平衡，两端大小相似，扎绳不能扎死，不能打结，以八成紧为宜。

4.煮粽时水一定要浸没粽子，使受热均匀，旺火煮时要加几次沸水，撇去浮油。保持水量，防止煮出夹生粽。停火后，粽子即可起锅，不要久焖。

120.水果拼盘

在用完了正餐，人们总习惯于用点水果，以助消化。为了增加气氛，往往用水果制作成富有诗意的拼盘。

【原料】

草毒 500 克，甜橙 250 克，苹果 100 克，红樱桃 1 粒。

西瓜 1 只半（约重 3000 克），草莓 100 克，苹果 100 克。

[制法]

1.第一组原料制作的水果拼盘，名称为“天鹅回首”，取白色腰盘 1 只，将草荡、甜橙、苹果、樱桃均用沙滤水洗净。甜橙对半剖开，在盘中竖立围成一寿桃形。苹果先切下 1/4，待用。余下的上、左、右三面用两斜刀交叉的方法，制作成天鹅的身子及两翅膀；切下的 1/4 雕成天鹅头，用红樱桃雕装成眼睛，摆于寿桃尾部。甜橙中间装上草莓，即成。

2，用第二组原料做成传统的水果拼盘“水果花篮”，将草莓、苹果洗净，其中草毒摘去蒂，苹果去皮后，用挖球器，挖成球形，同草莓放于沙滤水中。将半只西瓜雕刻成搂空的底座，放于盘中，另一只西瓜在 1/3 上方用雕刀雕出花蓝的上半部，在余下 2/3 部分的四周，用镂空雕的方法，雕出图案后，浸于沙滤水中，使雕出的图案变得生动。用挖球器挖出西瓜肉球和草莓、苹果球一起放人经冰制的糖水中，随后装人雕好的西瓜花篮之中。

[掌握关键]

用水果制作各种拼盘，是给人一种美的享受。首先要有好的命题，然后来挑选各种水果，利用水果的本色，来制作各种造型生动、形态各异的水果拼盘，诱人食欲。